

Federazione Viet Vo Dao Italia a.s.d.

越

武

道



La Via
Dell'Arte Marziale Vietnamita

越武道

*a
Nguyen Van Viet
Bao Lan e
Nguyen Thien Chinh,
Senza i quali tutto questo
non sarebbe possibile*

*“il saggio sa ciò che dice
e dice ciò che sa”*

Federazione Viet Vo Dao Italia a. s. d.



La Via dell'Arte Marziale Vietnamita

L'acqua è uno tra i più formidabili elementi della natura, può trasformarsi in gas, liquido e solido; nel suo stato nativo può consumare la pietra o sgretolare la terra; può dar vita ad una moltitudine di forme e non è dipendente da nessuna.

L'elemento più diffuso nel corpo umano è l'acqua; essa in qualche modo ha memoria delle cose e dei pensieri con cui entra in contatto, risulta quindi essere un ottimo simbolo su cui meditare.

Il praticante di Arti Marziali che sa realizzare l'essenza dell'acqua ha percepito il grande insegnamento della natura.



indice	3
1. introduzione	4
2. l'essenza	5
3. l'origine	7
4. la tecnica	9
4.1. le posizioni fondamentali	10
4.2. tecniche di percussione	12
4.2.1. tecniche di braccia	15
4.2.2. tecniche di gamba	18
4.3. tecniche di difesa	26
4.4. tecniche di caduta	28
4.5. tecniche di presa leva e disarticolazione	29
4.6. tecniche di proiezione e lotta a terra	30
4.7. tecniche con armi	31
5. la filosofia	32
6. dagli insegnamenti del maestro ching: ho phap, la tecnica della tigre	35
7. dagli insegnamenti del maestro lan: quyen, le forme codificate introduzione al "ngu cam hanh quyen"	39
8. dagli insegnamenti del maestro viet: luyen khi, metodologie ed applicazioni per lo sviluppo e il controllo dell'energia interna	43
9. l'evoluzione	47
bibliografia essenziale	48

1. Introduzione

Questo lavoro illustra essenzialmente l'anima delle arti marziali vietnamite così come si sono sviluppate in Italia grazie inizialmente al lavoro di tre uomini originari del Vietnam che, nei primi anni 70, si adoperarono per trasmettere gli insegnamenti propri della loro cultura, forti della passione per l'arte originaria del loro paese.

Nelle pagine che seguono si chiariranno gli aspetti salienti dell'arte offrendo al lettore una visione globale seppur introduttiva della pratica.

Tre dei nove capitoli sono dedicati a studi specifici relativi ad ognuno dei tre maestri: un insieme di teorie e concetti utili a stimolare la curiosità nei praticanti e la voglia di ricerca ed approfondimento negli insegnanti.

Ringraziamenti

La realizzazione di quest'opera è stata possibile grazie a tutti i praticanti che negli anni hanno contribuito a mantenere viva l'essenza del Viet Vo Dao; è ovvio come in una società sia vitale l'interazione tra gli individui, è quindi palese che l'aiuto sinergico di più persone abbia permesso di concretizzare in breve tempo questo libro.

Così come è giusto ringraziare generalmente tutti i praticanti di Viet Vo Dao è d'obbligo menzionare le persone che dinamicamente hanno collaborato alla produzione di questo testo: oltre ai Maestri Nguyen Van Viet, Bao Lan e Nguyen Thien Chinh a cui meritatamente va dedicato questo lavoro desidero ringraziare: Marco Taglietti, Denis Piovesan e Marco Bao per la raccolta di materiale; Fiorenzo Botosso, Franco Botosso e Maurizio Foschi per avermi attivamente assistito; Emanuela Scarpa e Francesco Cabitta per la realizzazione di alcune delle foto del libro; Marilena Crivellaro e Roberto Ravarro quali miei colleghi più stretti nel Comitato Tecnico Nazionale ed infine ma non per importanza: Caterina Micci, Francesca Civitillo e Francesca De Propriis per il loro aiuto operoso ed il tempo che mi hanno fatto guadagnare.

Roma, 18 aprile 2006

Stefano Targa

Il Viet Vo Dao in Italia

I primi insegnamenti di Việt Võ Đạo* in Italia presero vita nel 1975. *Nguyen Van Viet* dapprima, prese contatti con i membri della neonata federazione di Arti Marziali Vietnamite "International Viet Vo Dao", era il 1973, dopo poco meno di due anni cominciò ad insegnare a Roma su mandato della Federazione Internazionale. In veloce susseguirsi *Bao Lan* e *Nguyen Thien Chinh* iniziarono dei corsi rispettivamente a Padova e a Torino.

Si erano formate le radici della prima Federazione Italiana di Arti Marziali Vietnamite.

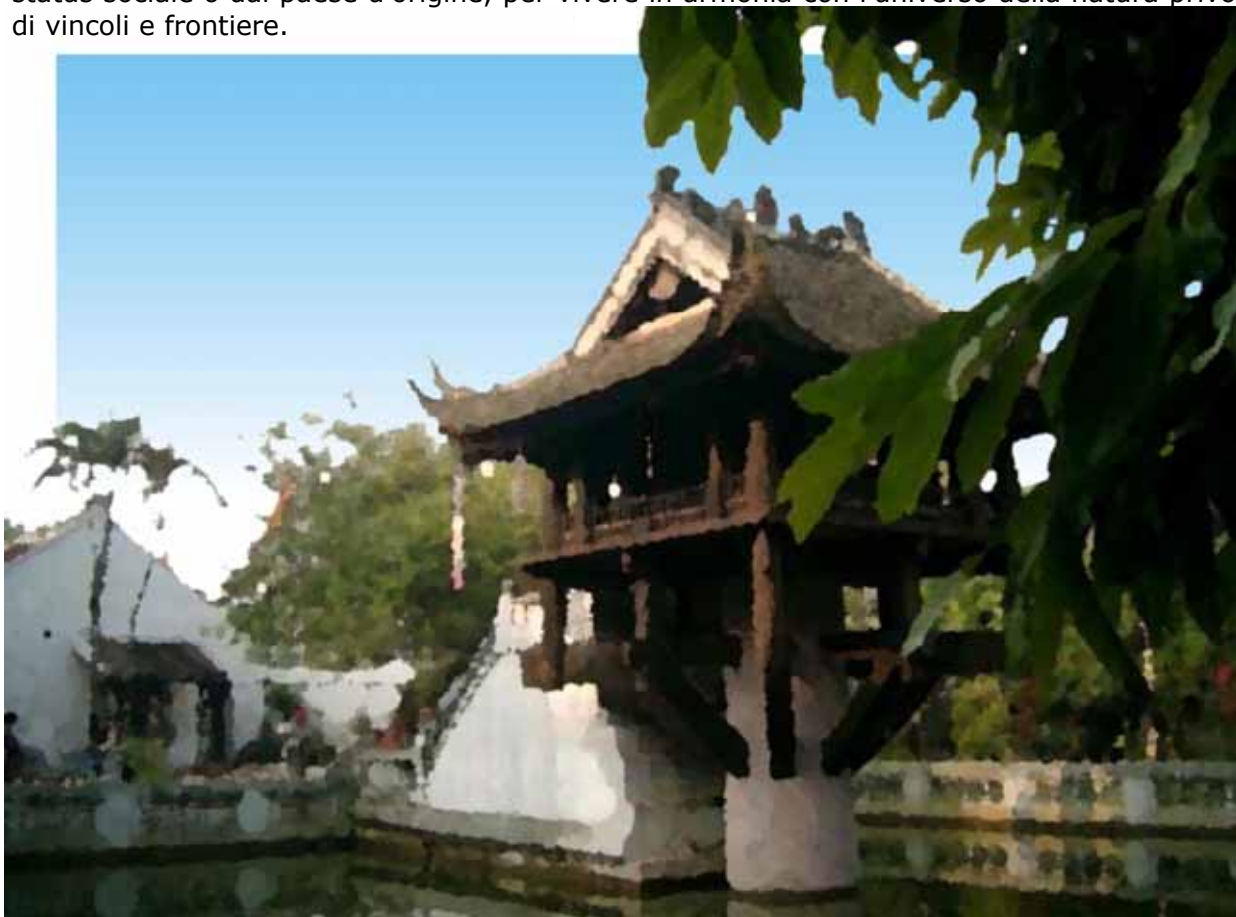
*Per motivi tecnici non è stato possibile rispettare la corretta disposizione degli accenti su tutti i termini vietnamiti che appaiono nel libro; è mio intento avviare a questa inesattezza in una prossima edizione.

2. L'ESSENZA

Il Việt Võ Đạo è la sintesi moderna delle scuole di arti marziali vietnamite; è stato organizzato come movimento educativo per la realizzazione di un essere umano equilibrato ed integrato in maniera socialmente valida.

Il mezzo fondamentale per tradurre in realtà questo ideale è dato dalla *tecnica*, ovvero un impegno che coinvolge mente corpo e spirito, tramite metodologie codificate e sperimentate nel corso dei secoli. Per spirito si intende l'essenza intima dell'uomo non percepibile da un'esplorazione di tipo sensoriale ed esclude una qualsiasi connotazione di tipo religioso.

Lo studio dell'arte elude qualsiasi contaminazione di tipo politico, razziale o religioso, promuovendo la pratica a vantaggio di qualunque essere umano, indipendentemente dal suo status sociale o dal paese d'origine, per vivere in armonia con l'universo della natura privo di vincoli e frontiere.



Il termine Viet Vo Dao è composto da tre ideogrammi:

VIỆT significa "superiore" o "trascendente", rappresenta anche il nome del popolo vietnamita; questo ideogramma può essere tradotto come: "superare un ostacolo", "oltrepassare una montagna".

VÕ traducibile come "guerra", "lotta", "combattimento", concerne sia la strategia militare che lo scontro corpo a corpo; l'ideogramma è composto da due elementi: uno significa "arma" l'altro "fermare", "sospendere"; ciò indica l'interruzione di un'azione offensiva, viene tradotto spesso come "arte della guerra" o "arte marziale" dove il suffisso marziale deriva dalla mitologia classica in cui Marte simboleggia il dio della guerra.

ĐẠO interpretabile come "via", "metodo", evidenzia anche il principio taoista di armonia degli opposti, simbolo dei *tre elementi creatori*; la *via* è considerata come un percorso interiore caratteristico di un cammino spirituale, nel contesto simboleggia un metodo, una strada da seguire in accordo con principi universali e naturali.

VIỆT 越
VÕ 武
ĐẠO 道

la composizione ideografica avrà quindi più valenze, due delle quali da prendere in considerazione nel nostro ambito:

- la via dell'arte marziale vietnamita
- la via dell'arte marziale suprema

queste interpretazioni sono quelle utili alla definizione Việt Võ Đạo in quanto identificano la radice e lo scopo dell'arte.

Il termine Việt Võ Đạo in Vietnam è associato generalmente allo stile *Vovinam* mentre in Europa e nel resto del mondo occidentale sta a significare la pratica e la tecnica delle arti marziali di origine vietnamita.

In Italia l'organizzazione che si occupa dello sviluppo e della promozione delle arti marziali vietnamite nel rispetto dei principi su esposti è la "*Federazione Viet Vo Dao Italia a. s. d.*", composta da varie associazioni regionali.

Il programma tecnico e teorico è uniforme su tutto il territorio nazionale ed è efficacemente rivisto nel tempo grazie ai costanti rapporti con il Vietnam e al supporto del *consiglio dei maestri*; l'aggiornamento è parte integrante dell'evoluzione dell'arte marziale in relazione al trascorrere del tempo, ai naturali cambiamenti sociali ed alla crescita dei praticanti. Questo modo di operare rende attuale ed efficiente l'attività del Việt Võ Đạo mantenendola comunque vicina alla tradizione.

Chi vuole vivere l'esperienza dell'arte marziale cerca più di un'attività fisica, il fine del lavoro in questa disciplina è quello di incontrare se stessi ed essere utili al prossimo, dopo aver acquisito sufficiente *forza vitale*; questo concetto è ben espresso da uno dei motti del Việt Võ Đạo: "*essere forti per essere utili*". E' ovvio che se non rafforziamo sufficientemente il corpo non possiamo avere solide fondamenta per una sana attività intellettuale e spirituale.

La pratica costante e cosciente alimenta il benessere psicofisico del praticante che impara a percepire più chiaramente le informazioni che nascono nel proprio io.

La conoscenza di se stessi porta all'apertura di nuove opportunità e al superamento dei limiti imposti dall'ignoranza, per esplorare realtà sempre più avvincenti al fine di vivere una vita più piena.

il consiglio dei maestri - giugno 2004 -



L'odierno "**consiglio dei maestri**", a sinistra **M°** (maestro) **Bao Lan**, 6° Dang direttore tecnico delle regioni Veneto e Lombardia, *consigliere*; al centro **M° Nguyen Van Viet**, 7° Dang direttore tecnico della regione Lazio e direttore tecnico della Federazione, *presidente del consiglio*; a destra **M° Nguyen Thien Chinh**, 6° Dang direttore tecnico della regione Piemonte, *consigliere*

3. L'Origine

In occidente Viet Vo Dao sta a significare l'insieme delle arti marziali di origine vietnamita.

Consultando Wikipedia (la più grande enciclopedia libera in internet) alla voce Viet Vo Dao troviamo:

‘Việt Võ Đạo [] is the "Philosophy" behind many vietnamese martial arts [], ovvero letteralmente: "viet vo dao è la *filosofia* che sta dietro molte arti marziali vietnamite". Già dai primi anni settanta, in Francia inizialmente ma poi in tutta Europa, questo termine indicava semplicemente le tecniche marziali del Vietnam ove per un occidentale sarebbe stato difficile distinguere tra i nomi delle innumerevoli scuole e stili.

L'idea di fondere varie scuole per realizzarne una più completa venne inizialmente al gran Maestro *Nguyen Loc* (1912 - 1960). Egli decise di studiare sotto vari maestri per coltivare la conoscenza delle tecniche psicofisiche alla base dei diversi stili di combattimento tipici delle varie regioni del paese. Grazie ad anni di studio e disciplina codificò un movimento che attingeva alle radici tradizionali vietnamite, nacque così il **Vovinam Viet Vo Dao** (1938).

Negli anni a venire, dopo le varie guerre che devastarono il paese e alla riunione del Vietnam del Nord e Vietnam del Sud (1976), il governo decise di preservare tutti gli aspetti tradizionali e culturali affidandoli a vari ministeri. Il patrimonio delle arti marziali fu assegnato al ministero dello sport, nacque di conseguenza la federazione delle arti marziali tradizionali: **"LIEN DOAN VO THUAT CO TRUYEN VIET NAM"** che insieme al *Vovinam* rappresenta l'attuale corpo delle scuole di tecniche marziali vietnamite.

Maestro C. Phan Hoang



(Vietnam 1936 -) uno dei fondatori della Federazione internazionale di arti marziali vietnamite **"Viet Vo Dao International"** evolutasi in seguito in **"VO VIET, Vietnamese Martial Arts World Federation"** di cui è presidente sin dalla fondazione, è anche il creatore del metodo **"Viet Tai Chi"**



Le cascate **Bản Giốc**, Nord Vietnam

la via dell'arte marziale vietnamita

Le pratica del Việt Võ Đạo come noi lo conosciamo deriva ovviamente dagli stili vietnamiti, ma è stata arricchita da contenuti filosofici e tecnici, cercando di non sottolineare l'immagine di orgoglio nazionale* tipico della scuola Vovinam. Questa scelta ha permesso di diffondere la pratica nel mondo.



Le Radici Tecniche e Filosofiche

L'*International Viet Vo Dao*, federazione nata il 3 novembre del 1973 ad opera dei maestri *Nguyen Dan Phu, Bui Van Thinh, Nguyen Trung Hoa, Hoang Nam, Tasteyre Tran Phuoc, Pham Xuan Tong* e *Phan Hoang* quale presidente, sviluppò un programma comune attingendo al bagaglio tecnico di ognuno dei membri fondatori. Questo progetto è alla base della nostra attività.

Le scuole originarie che hanno contribuito sono:

Sa Long Cuoc, Than Long, Vovinam, Nghia Long, Han Bai, Quan ky, Thien Mon (Zen vietnamita).

Il Consiglio dei Maestri della Federazione Italiana ha costante contatto con il Vietnam e con membri della *Federazione delle Arti Marziali Tradizionali (Vo Co Truyen)* per rendere il programma federale sempre più ricco e completo, in rispetto dei principi di evoluzione universali.

*Il termine *Vovinam* è l'abbreviazione di due parole:

VO, che significa arte marziale, e VIETNAM ovvero il nome del paese d'origine. Quindi Vovinam sta per arte marziale del Vietnam



Lo stemma ufficiale della Federazione Mondiale di Arti Marziale Vietnamite, realizzato dal maestro Phan Hoang

4. La Tecnica

Il fondamento nella pratica delle arti marziali è la tecnica, ovvero l'insieme di attività preposte alla conoscenza e allo sviluppo di se stessi.

Il movimento corporeo è alla base di questi esercizi; vincere l'inerzia della struttura scheletrica e muscolare sino a dominarla per compiere movenze ai limiti del normale è solo lo scopo più evidente nell'esperienza dell'arte. Quest'azione dinamica forgia la volontà, consentendo successivamente un controllo più efficiente della sfera razionale ed emotiva.

Il Viet Vo Dao se praticato seriamente, si dimostra particolarmente *duro*; per questo gli adolescenti ne sono più attratti avendo più energia da dedicarvi. Se si inizia da giovani si hanno notevoli vantaggi:

- migliore elasticità muscolare
- meno problemi osteoarticolari
- meno pigrizia
- più energie
- più voglia di imparare

Superati i 25 - 30 anni il carattere delle persone è spesso soggetto a rigide abitudini che ne compromettono la forza; per affrontare la pratica da questa fascia d'età in poi occorre far tesoro della consapevolezza acquisita dalle esperienze trascorse, sfruttando sapientemente la volontà per vincere gli ostacoli che via via si presenteranno.



Il cardine dell'esecuzione tecnica è la preparazione psicofisica. Il corpo va adeguatamente allenato: i muscoli devono essere irrobustiti, allungati e il sistema scheletrico correttamente integrato con essi. Ciò è possibile solo grazie ad un lavoro costante e cosciente; l'esecuzione metodica delle tecniche migliora sensibilmente le nostre capacità ed offre nuove prospettive alle nostre potenzialità. La respirazione va coltivata in sinergia con i movimenti e in seguito con opportune tecniche di visualizzazione si utilizzerà per promuovere e percepire il naturale flusso del *khi* (energia universale).



Nel Viet Vo Dao esistono un'infinità di tecniche adatte a tutti i tipi di fisico: tecniche *dure* e tecniche *morbide* si alternano in combinazioni di attacchi, parate, cadute, tecniche acrobatiche, proiezioni, lotta a terra, leve e disarticolazioni.

Metodi per ottimizzare la respirazione vengono affiancati ad esercizi di concentrazione e meditazione.

Investire tempo nella pratica del Viet Vo Dao equivale a crearsi un futuro di sicuro benessere promuovendo un ottimale stato di salute ed energia. Significa investire su se stessi, realizzando forza interiore da utilizzare per noi e per gli altri.

Il Viet Vo Dao è un'arte marziale per tutti e per tutte le età, basta volere iniziare per ricevere i primi benefici.

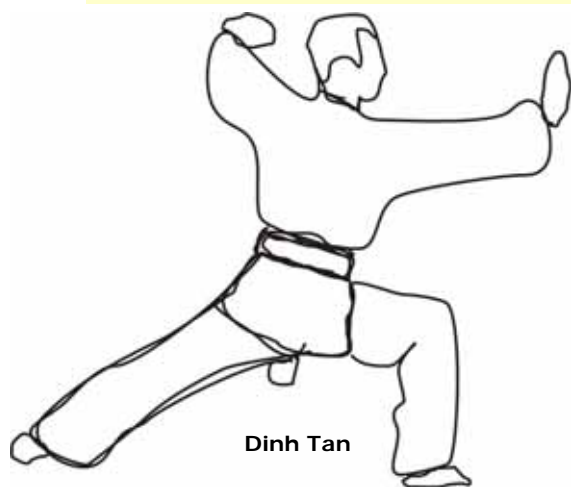
Di seguito verranno illustrati alcuni degli innumerevoli movimenti e posizioni che animano il complesso bagaglio tecnico del Viet Vo Dao.

4.1. Le posizioni fondamentali



Allenamento della posizione *Trung Binh Tan* classica. Le cosce sono parallele al terreno

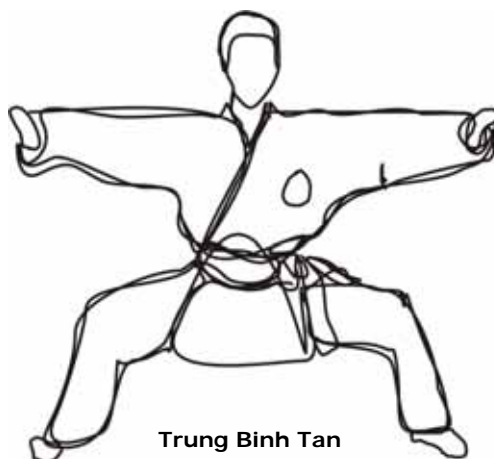
Le posizioni permettono l'equilibrio, lo spostamento, la trasformazione e trasmissione della forza dalla terra all'estremità degli arti; non meno importante è l'effetto terapeutico che la loro esecuzione produce su tutto il corpo, ed in particolar modo sulle gambe. Lo studio di queste tecniche dovrebbe essere particolarmente accurato; infatti tutti i movimenti d'attacco, di difesa o passaggio, si eseguono per mezzo di una delle posizioni fondamentali. Esse sono come l'alfabeto, una volta comprese, permettono di esprimerci più fluidamente; le forme classiche devono essere praticate mantenendo il baricentro il più in basso possibile.



Dinh Tan

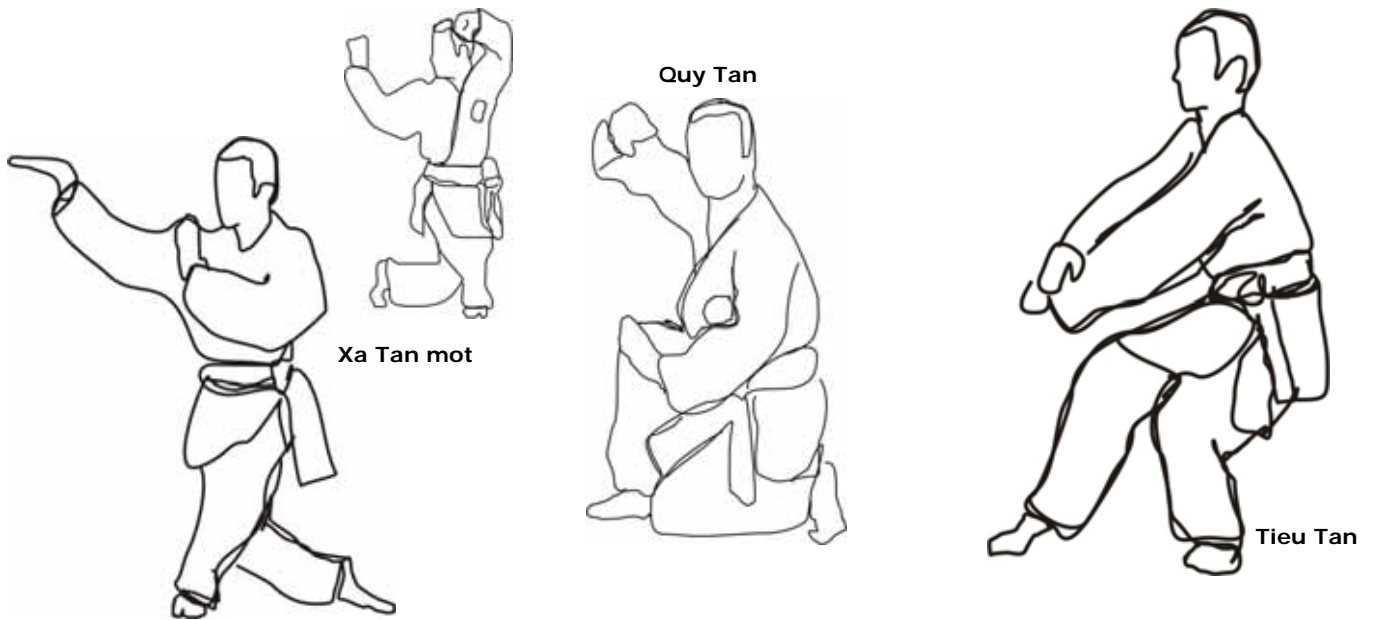


Lap Tan



Trung Binh Tan



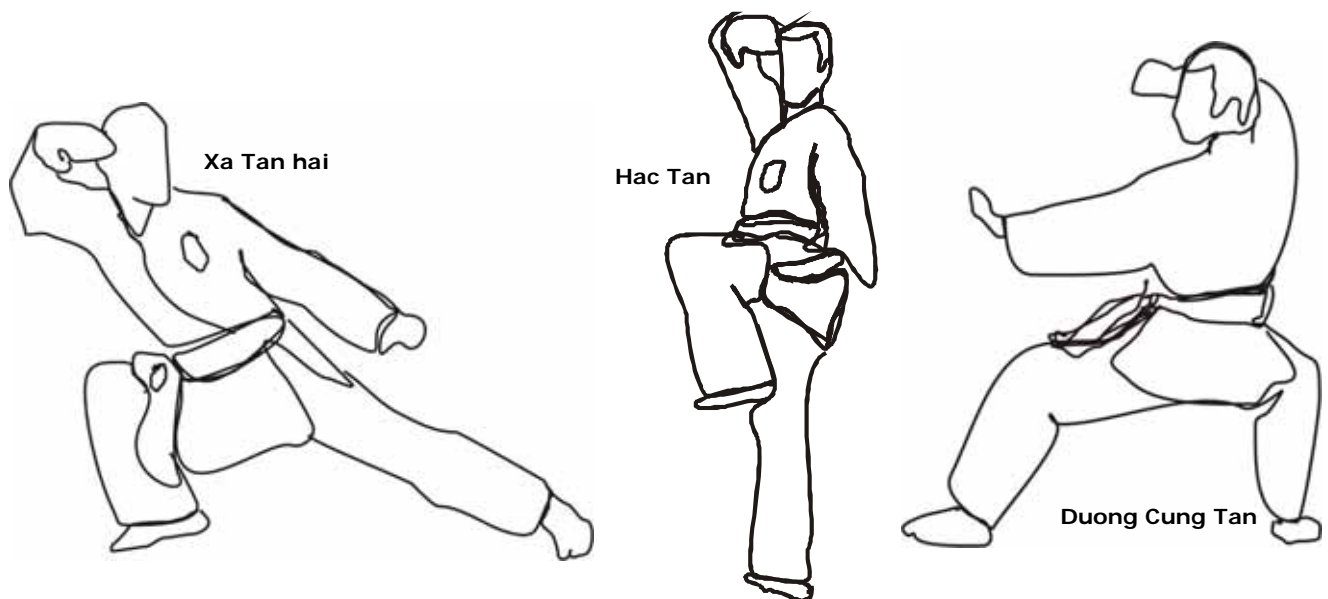


Sarebbe opportuno allenare gradualmente la resistenza alle posizioni, aumentando col tempo la difficoltà, eseguendo solo in un secondo momento i passaggi da una posizione all'altra.

Possiamo dividerle in tre categorie generali: d'attacco, di difesa e di passaggio; è ovvio che le loro funzioni sono sovente intercambiabili.

Scopo principale della posizione è quello di procurare equilibrio, senza il quale non si potrebbe effettuare alcuna tecnica in maniera valida. La direzione dei piedi, la disposizione dei pesi e la coordinazione tra le gambe sono le chiavi per una buona riuscita di questi esercizi. L'assetto delle braccia identifica il tipo di movimento che stiamo per fare, ovvero a quale tipologia tecnica appartiene: attacco, difesa, tecniche degli animali.

Il puro studio delle posizioni riguarda in linea di massima gli arti inferiori.



4.2. tecniche di percussione



Tutti i colpi portati indifferentemente con le gambe o le braccia, sono definiti tecniche di percussione, perché trasmettono la forza dell'attacco percuotendo l'avversario.

Essa si manifesta in accordo con principi meccanici ed energetici per essere trasmessa alle proprie *armi naturali*.

Requisiti indispensabili nella tecnica marziale sono:

- l'equilibrio
- la forza
- la concentrazione (precisione)
- la respirazione

L'efficacia di una tecnica è inscindibilmente legata a questi elementi. Essi vanno sviluppati, mantenuti ed esercitati simultaneamente; solo il loro utilizzo coordinato rende corretta l'esecuzione di un esercizio marziale. Possiamo per maggior chiarezza dividerli in due gruppi:

1. equilibrio e forza (elementi esterni)

definibili come elementi DUONG (positivo); sono infatti più facilmente percepibili dal praticante; riguardano specialmente un lavoro di tipo scheletrico e muscolare;

2. concentrazione e respirazione (elementi interni)

definibili come elementi AM (negativo); sono meno percepibili, riguardano principalmente esercizi mentali.

Energie fisiche e mentali sono comunque interconnesse; si può infatti manifestare la forza come conseguenza del lavoro mentale sull'energia interna (*Khi Cong*); oppure sviluppare la respirazione con particolari esercizi di tipo muscolare.

E' evidente anche in questo caso l'eterna interazione da stato AM a DUONG e viceversa.



La forza dell'attacco si può manifestare quindi in due modi, che possono anche coesistere:

lavoro muscolare: generato dalla contrazione delle fibre muscolari coadiuvate dalle ossa; i muscoli vengono potenziati ed opportunamente resi più elastici possibile, per poter muovere il corpo molto velocemente. L'addestramento della struttura fisica deve rendere il corpo più resistente sì da poter assorbire l'impatto provocato dal contraccolpo; si deve inoltre imparare



a trasferire la forza dal terreno al braccio o alla gamba, sfruttando efficacemente i principi meccanici;

circolazione energetica (Luyen Khi), attivata dalla consapevolezza mentale, e dalla pratica idonea ad accumulare energia in uno degli appositi *centri bioenergetici* (ad esempio, come vedremo in seguito il Dan Dien), da dove si può poi distribuire all'arto che attacca; il movimento della tecnica è sovente poco ampio, non bisogna infatti predisporre energia potenziale da convertire in cinetica; si può, quindi evitare la vistosa fase di caricamento visibile in gran parte delle tecniche degli stili "duri" di Việt Võ Đạo.

L'uso della circolazione energetica è utilizzato inizialmente in comunione con le tecniche "esterne": quelle illustrate in questo capitolo.

Si comincia ad esercitare la tecnica associando ad essa visualizzazioni mentali dell'energia che scorre che diventeranno in seguito delle percezioni vere e proprie.

UTILIZZO DEI PRINCIPI MECCANICI:

La dinamica delle tecniche d'attacco si sviluppa in tre fasi:

- fase di caricamento
- fase di sviluppo (fase d'attacco)
- fase di ritorno

La prima fase, quella di caricamento, consiste in genere in un aumento di energia potenziale; nelle tecniche di gamba, ad esempio, si sviluppa grazie al sollevamento del ginocchio che dovrebbe essere portato il più in alto possibile.

La seconda fase, la fase d'attacco, trasfor-

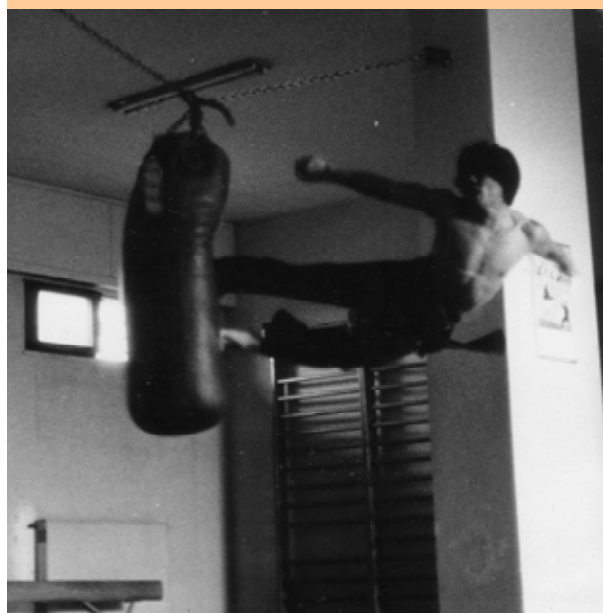
ma l'energia potenziale guadagnata precedentemente, in energia cinetica; la forza viene direzionata nell'arma naturale specifica (pugno, taglio della mano, gomito, ecc...).

Nell'ultima fase, si ripetono in linea di massima i movimenti delle due fasi precedenti, riproducendoli al contrario.

Tutti i movimenti si svolgono fluidamente senza soluzione di continuità. La tecnica non è efficace se non realizza interamente l'esecuzione delle tre fasi.

Il sacco è uno degli attrezzi utilizzati per provare l'efficacia dei colpi. Esso permette di potenziare la struttura fisica in modo da resistere ai contraccolpi più violenti.

L'uso del sacco è anche indicato per il rafforzamento delle armi naturali



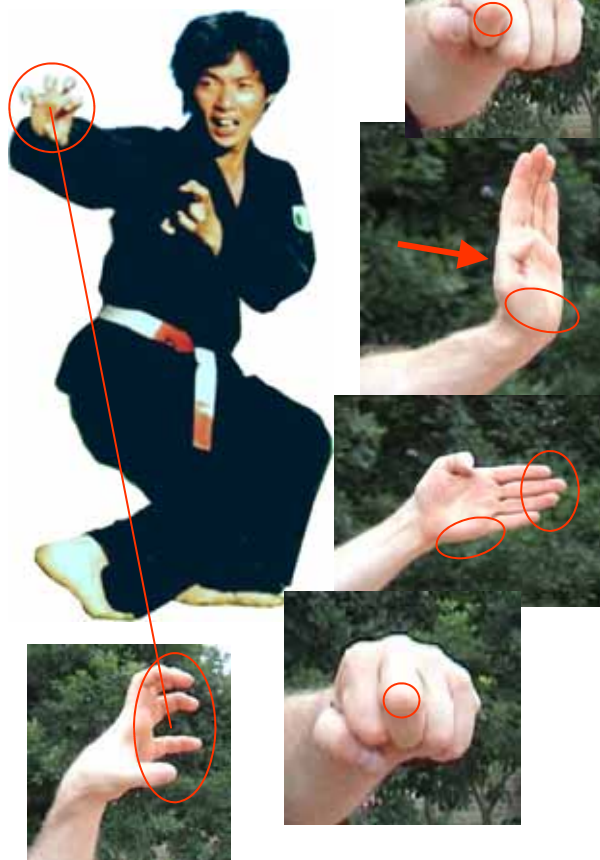
LE ARMI NATURALI

Si definiscono Armi Naturali quelle parti del corpo anatomicamente più resistenti, così da sopportare un violento impatto.

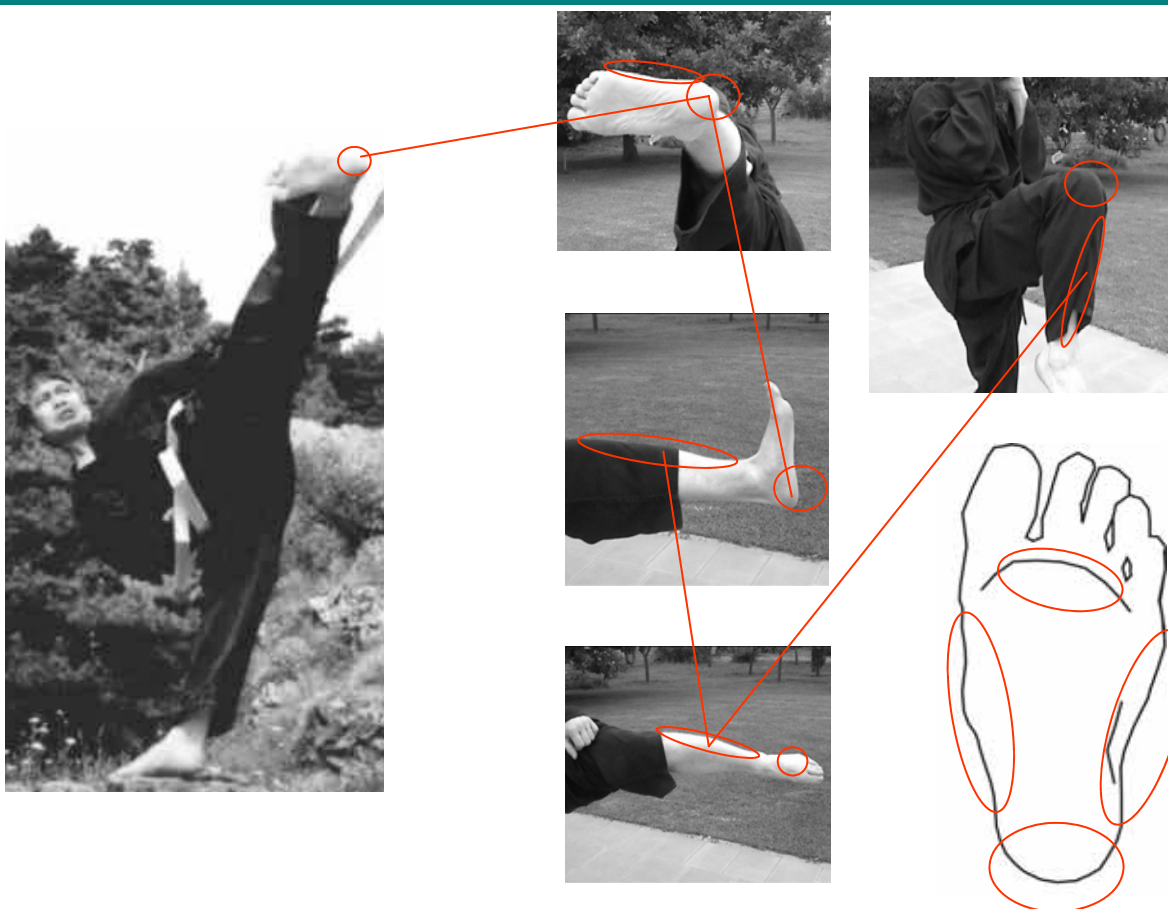
In genere queste "zone" sono situate nelle estremità degli arti (superiori ed inferiori) ove è possibile scaricare efficacemente la forza accumulata dai movimenti d'attacco.

Queste parti del corpo vengono irrobustite da specifici esercizi; è comunque consigliato al praticante più esperto far fluire la propria energia interna (Khi) nella zona d'impatto durante un colpo violento o mentre si esegue una tecnica di rottura. Questo accorgimento renderà più resistenti le cellule interessate al contatto, aumentando la capacità di autoriparazione propria del corpo.

alcune delle armi naturali degli arti superiori



alcune delle armi naturali degli arti inferiori



4.2.1. tecniche di braccia

Sono indistintamente tutti i colpi eseguiti con gli arti superiori; si possono suddividere in tre sottoinsiemi: colpi a mano chiusa (pugni), colpi a mano aperta (taglio della mano, punta delle dita, polso, palmo, dorso della mano) e colpi di gomito.



TAGLIO DELLA MANO

Il taglio della mano è conosciuto in vietnamita come **Chem**; a seconda della traiettoria dell'attacco avremo nomi specifici:

- *chem vao* (taglio dall'esterno)
- *chem ra* (taglio dall'interno)
- *chem truoc* (taglio frontale)
- *chem hong* (taglio al fianco)

La mano disposta a taglio imita la lama di una spada; queste tecniche possono colpire qualunque parte del corpo realizzando un ottimo compromesso tra forza e precisione



TAGLIO MANO
DALL'INTERNO ALL'ESTERNO

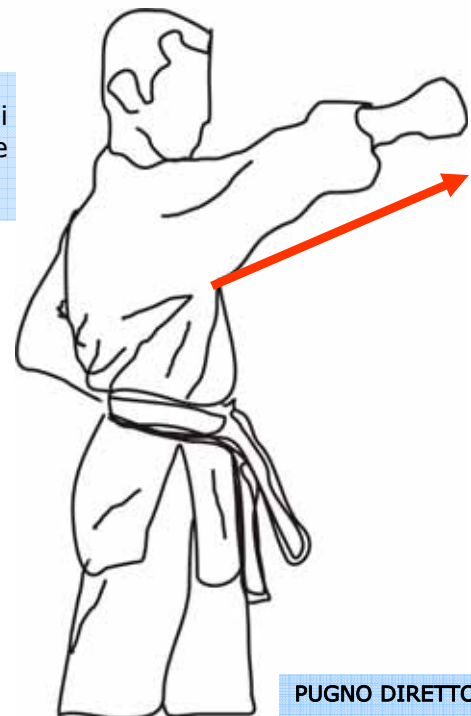
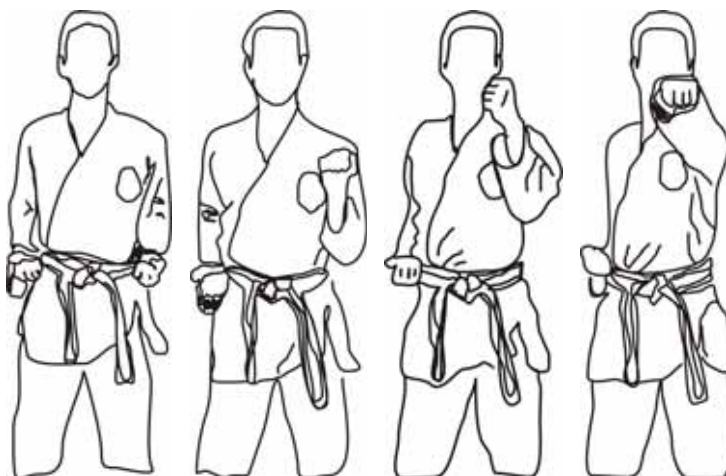


COLLO DELLA GRU
(colpo con il polso)

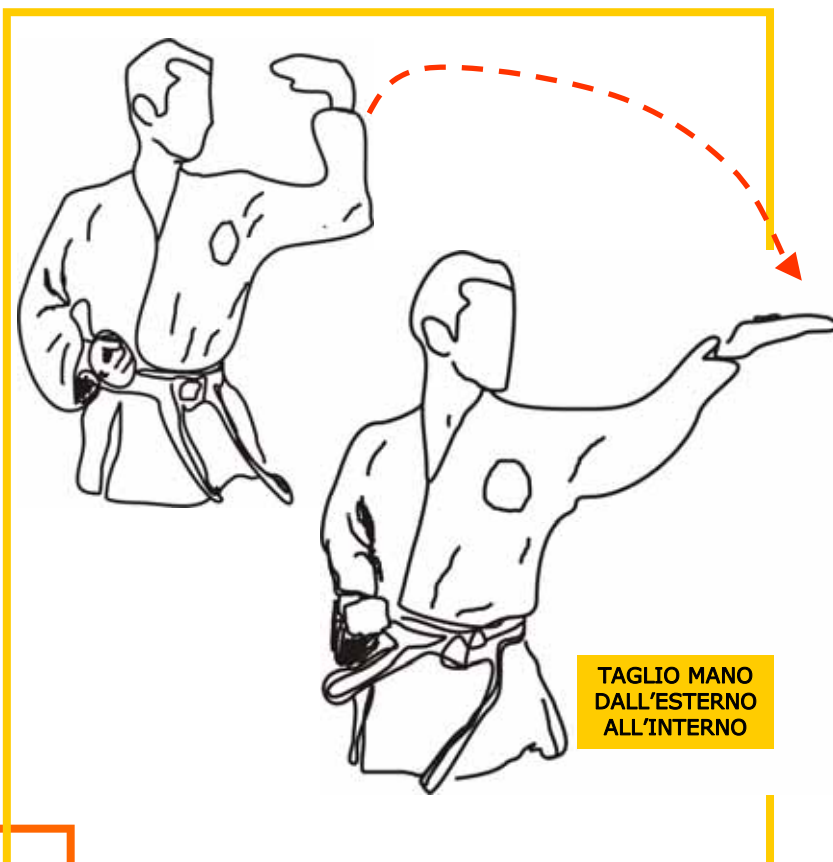
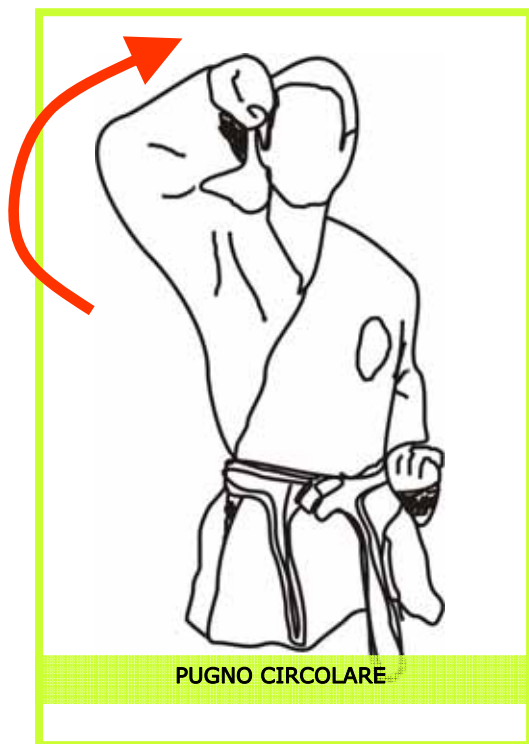
TECNICHE DI PUGNO

Dam

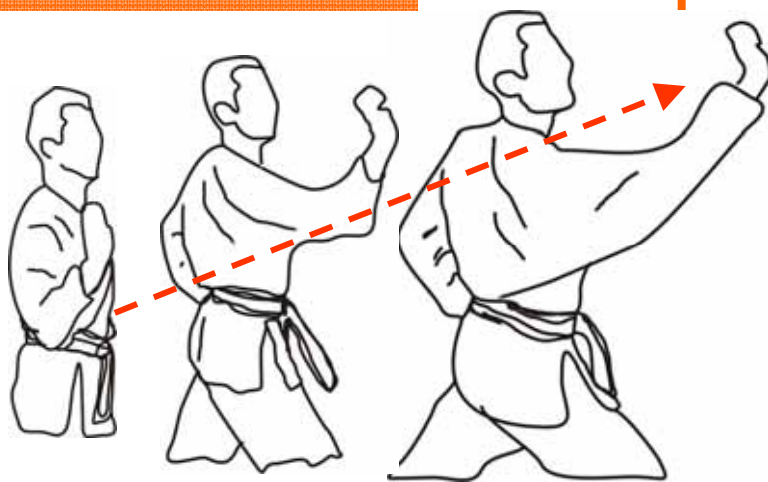
Nel Viet Vo Dao esistono una moltitudine di attacchi di pugno; oltre che nelle tecniche fondamentali, si studiano approfonditamente nelle sequenze delle forme tradizionali (Quyen)



PUGNO DIRETTO



COLPO CON IL PALMO DELLA MANO

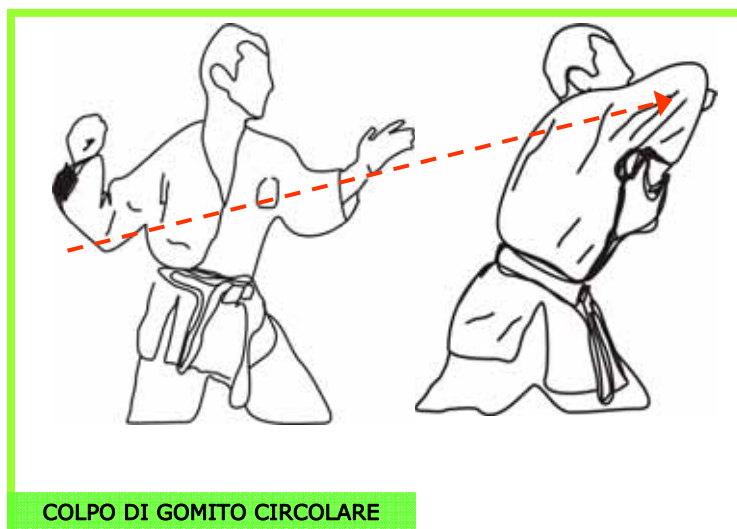
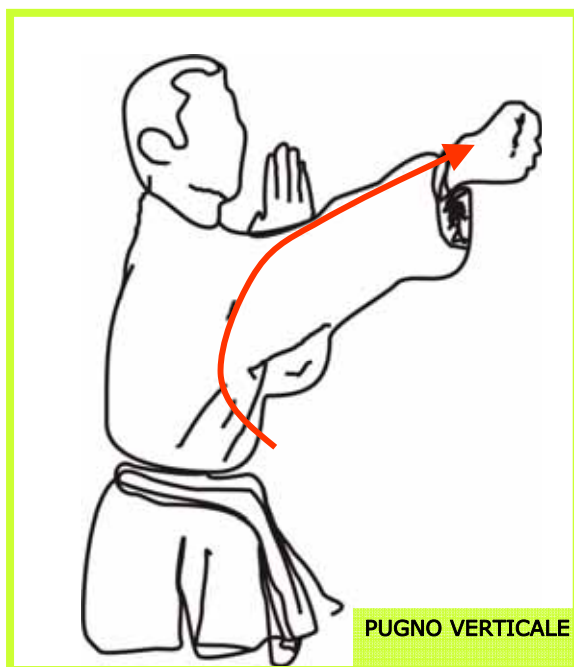


La varietà dei movimenti permette di raggiungere in maniera efficace i *bersagli specifici* che verranno colpiti tramite l'*arma naturale* adatta.

I bersagli specifici sono generalmente punti deboli del corpo umano, selezionati in base alle teorie agopuntiristiche (circolazione bioenergetica) ed allo studio anatomico della struttura scheletrico - muscolare (fragilità strutturale).

Alcune percosse sortiscono effetti adeguati anche se vengono portati in zone "meno deboli" del corpo; tra queste tecniche che sono estremamente potenti ci sono i colpi di gomito e i pugni con traiettoria diretta. È necessario un corretto condizionamento fisico, ovvero un allenamento mirante al rafforzamento delle armi naturali e delle strutture di supporto per potere eseguire un attacco senza riportare danni durante l'esecuzione. Questo tipo di allenamento prevede l'uso di strumenti esterni quali sacchi, pali da battuta, pareti, l'aiuto di un compagno d'allenamento e soprattutto un corretto lavoro mentale: le tecniche di respirazione e concentrazione permettono di praticare evitando gravi traumi e rafforzando sinergicamente spirito, mente e corpo.





4.2.2. tecniche di gamba

I calci sono più difficili da eseguire rispetto ai colpi portati con le braccia; pur essendo più forti di questi sono proporzionalmente meno veloci. Per la loro efficace esecuzione occorre tenere a mente le seguenti considerazioni:

- **scopo della tecnica:** conoscere qual è la funzione di una tecnica di calcio, altrimenti non si comprendono appieno i singoli movimenti che la realizzano;
- **posizione di partenza:** imparare le tecniche utilizzando le posizioni classiche (*tan*); inizialmente la posizione del baricentro può essere media o alta, quando si è compresa appieno la tecnica, praticarla abbassando sempre più il baricentro permettendo in seguito un'esecuzione forte e veloce. In combattimento, ad esempio, dove le posizioni hanno il baricentro più alto, sarà assai semplice calciare dopo questo tipo di allenamento;



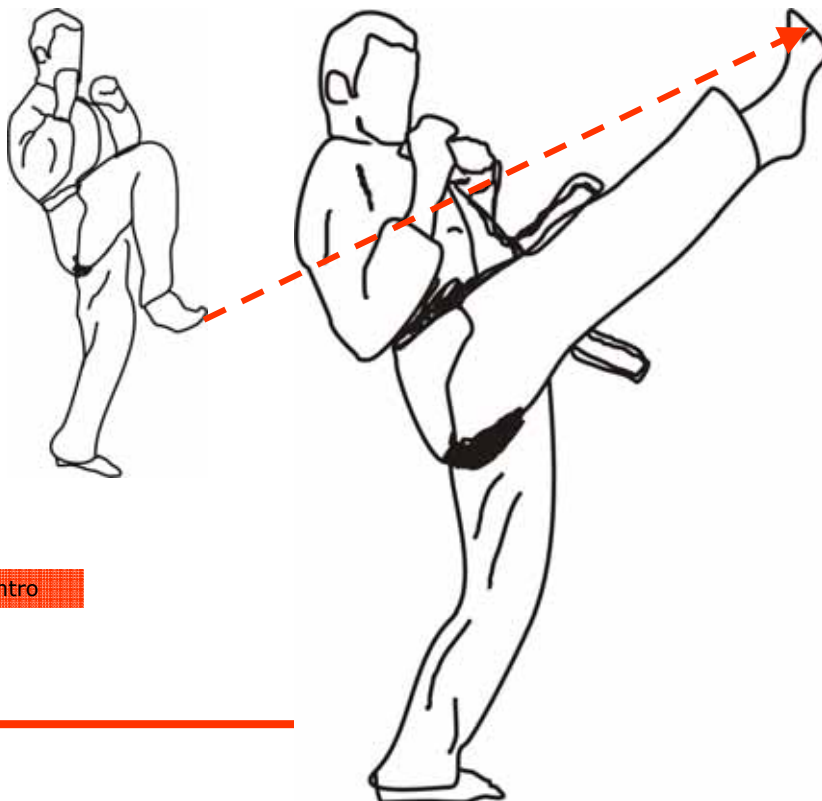
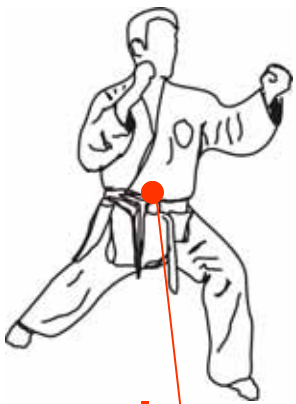
DOPPIO CALCIO LATERALE IN VOLO

- **esecuzione a bassa velocità della tecnica:** ove possibile esercitare e sviluppare la tecnica eseguendola lentamente, mantenendo per alcuni secondi la postura relativa ad ognuna delle fasi salienti del movimento, in questo modo si rafforzano i muscoli e si sviluppa un buon equilibrio. E' consigliabile poggiarsi ad una parete od utilizzare un altro tipo di supporto, finché la forza e l'equilibrio non sono sufficientemente allenati. In seguito abbandonato il supporto si cercherà di realizzare la tecnica mantenendo le singole fasi più tempo possibile;
- **livello d'attacco:** una volta assimilata la tecnica, sforzarsi di eseguirla portando il piede d'attacco più in alto possibile relativamente alla propria elasticità muscolare. Questo permette di migliorare la velocità d'esecuzione e la *precisione* quando si calcia ad altezze inferiori (ad esempio durante il combattimento); inoltre si allenano i muscoli favorendone l'allungamento;
- **precisione:** non solo riferita alla corretta esecuzione della tecnica, con precisione s'intende anche la possibilità di colpire un bersaglio con esattezza, sviluppando inoltre il controllo (capacità di fermare l'attacco a brevissima distanza dall'obiettivo);



TECNICA DI ROTTURA CON DOPPIO CALCIO ALL'INDIETRO IN VOLO

- **posizione di ritorno:** dopo aver tirato un calcio assumere una posizione stabile per favorire l'esecuzione di un'altra tecnica o semplicemente per mantenere un buon equilibrio;
- **tecniche speciali:** i colpi volanti ed alcuni movimenti di spazzata difficilmente possono essere eseguiti lentamente e spesso non si possono realizzare variazioni sul livello d'attacco; è chiaro che le considerazioni precedenti vanno adeguatamente adattate alle situazioni particolari che si verificano con lo studio di queste tecniche.

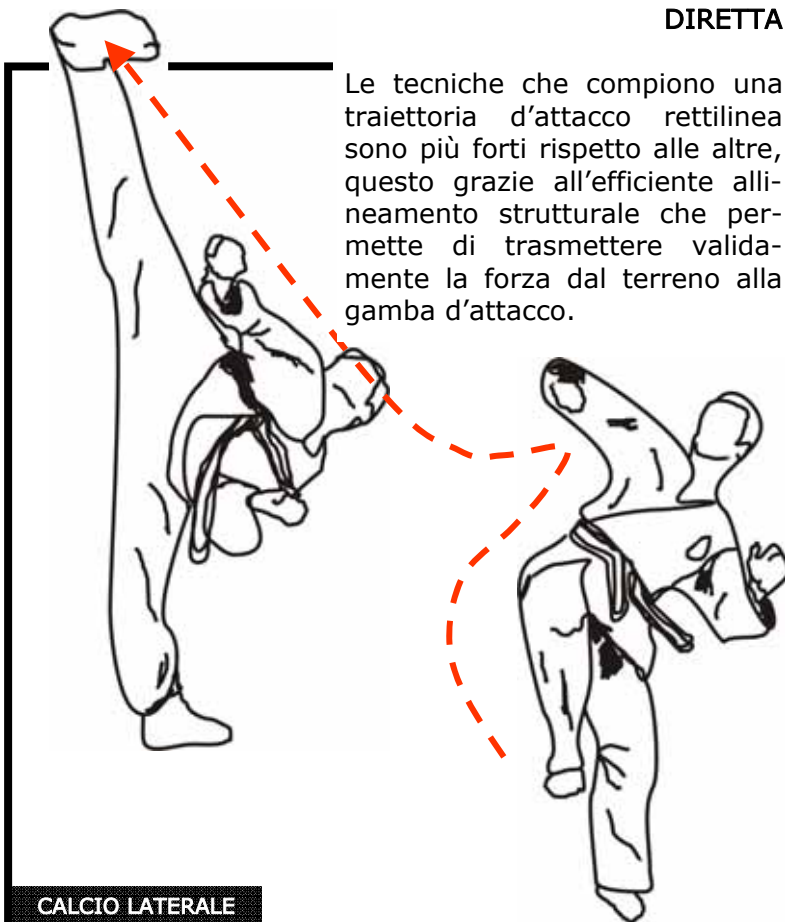


baricentro

CALCIO FRONTALE

TECNICHE CON TRAIETTORIA DIRETTA

Le tecniche che compiono una traiettoria d'attacco rettilinea sono più forti rispetto alle altre, questo grazie all'efficiente allineamento strutturale che permette di trasmettere validamente la forza dal terreno alla gamba d'attacco.



COLPO DI GINOCCHIO DIRETTO IN VOLO

Questi colpi sono probabilmente i più antichi nella pratica marziale e favoriscono la consueta mobilità delle articolazioni. Quelli fondamentali sono: calcio frontale, calcio ascendente, calcio laterale, calcio all'indietro, calcio discendente e la ginocchiata diretta. I calci diretti vengono utilizzati spesso come colpi d'arresto.

Calcio Frontale:

Tecnica strutturalmente semplice, forte e rapida; si esegue colpendo con l'avampiede, la pianta del piede, il tallone, il collo del piede (colpo ai genitali) o la punta delle dita (calcio del serpente).

Calcio Laterale:

E' la tecnica diretta più difficile da eseguire ed è anche quella che genera più forza in assoluto rispetto a tutti i calci. Si può eseguire concentrando la forza sul tallone o sul taglio del piede.

Calcio Ascendente:

Si esegue slanciando la gamba tesa in avanti e verso l'alto. L'arma naturale è il tallone.

Calcio all'Indietro:

Colpo portato in direzione di un avversario che si trova alle nostre spalle. Si può eseguire con la meccanica del calcio laterale o distendendo direttamente la gamba all'indietro. L'arma naturale può essere il tallone o la pianta del piede.



CALCIO LATERALE ALTO



CALCIO ASCENDENTE

Calcio Discendente:

Tecnica antagonista del calcio ascendente, si realizza portando la gamba tesa il più in alto possibile per scaricare la forza con un movimento rapido verso il basso. Il tallone o la pianta del piede hanno il compito di trasmettere la forza dell'attacco.

Colpo di Ginocchio Diretto:

L'esercizio si concretizza muovendo violentemente ed in linea retta il ginocchio verso l'alto.

TECNICHE CON TRAIETTORIA CIRCOLARE

Le tecniche che realizzano una traiettoria di tipo circolare possono essere molto rapide; una caratteristica tipica di questi attacchi sta nella potenzialità di portare il piede al bersaglio aggirando la guardia dell'avversario. I colpi fondamentali di questa categoria sono: calcio circolare, calcio crescente, calcio decrescente, calcio a gancio, calcio



CALCIO FRONTALE ALTO

Nha Trang (Vietnam centrale) - particolare architettonico

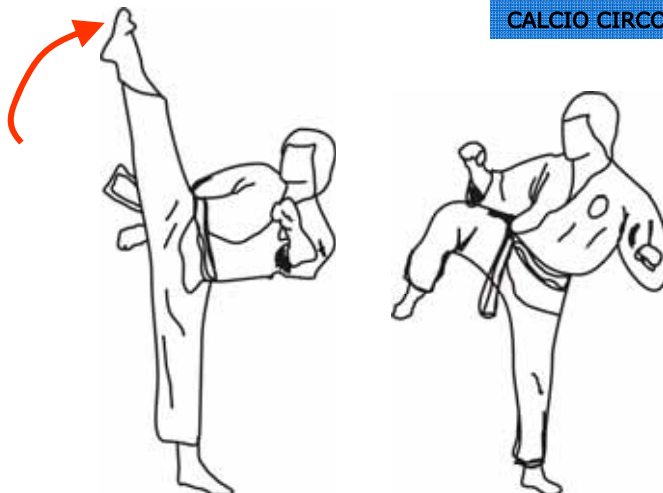


CALCIO CIRCOLARE ALTO



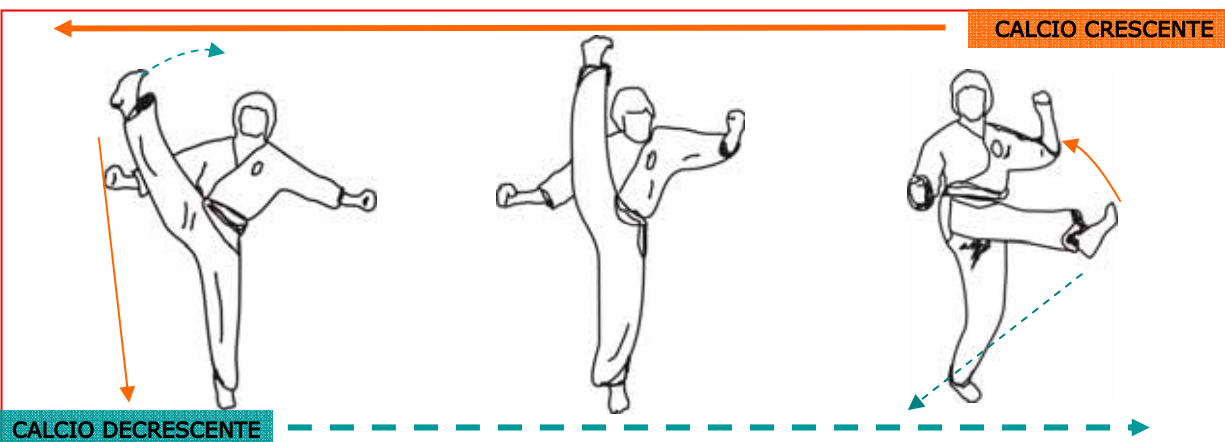
circolare all'indietro, calcio dall'interno con il collo del piede, e vari tipi di spazzata. Queste ultime pur essendo vere e proprie tecniche di proiezione, vengono classificate nelle tecniche di gamba.

CALCIO CIRCOLARE



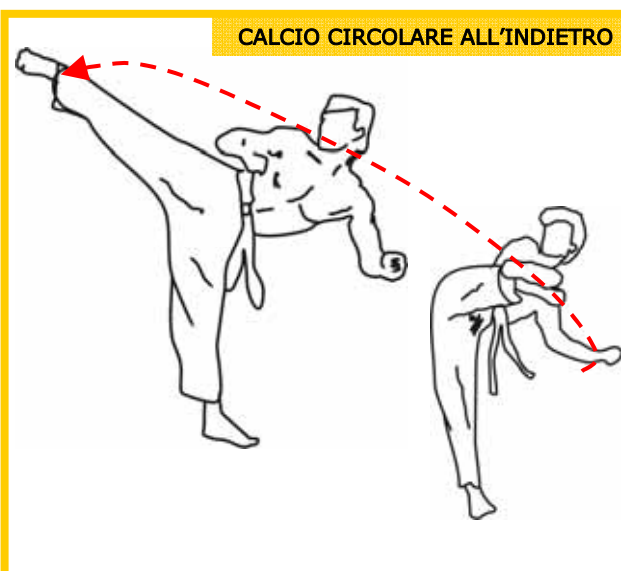
Calcio Circolare:

In assoluto il calcio più utilizzato nel combattimento sportivo, risulta particolarmente veloce e richiede poche energie per essere eseguito. A seconda della modalità d'esecuzione l'arma naturale utilizzata sarà: avampiede, collo del piede o tibia.



Calcio Crescente (movimento a gamba tesa dall'interno all'esterno):

Tecnica relativamente semplice da praticare, si realizza con un movimento circolare con la gamba tesa seguendo un percorso che va dall'interno verso l'esterno del corpo. La parte che entra a contatto all'impatto è il taglio esterno del piede o il tallone.



CALCIO CIRCOLARE ALL'INDIETRO

Calcio Decrescente (movimento a gamba tesa dall'esterno all'interno):

Movimento contrario a quello della tecnica precedente, si esegue facendo compiere una traiettoria circolare alla gamba tesa, dall'esterno verso l'interno. Arma naturale a seconda dell'esecuzione: pianta del piede, taglio interno del piede o tallone.

Calcio a Gancio:

Attaccando con la pianta del piede o il tallone, si esegue da posizione semilaterale verso il bersaglio, un movimento a semi-

SPAZZATA ROTANTE ALL'INDIETRO



cerchio dall'interno all'esterno. Questo esercizio è propedeutico al calcio circolare all'indietro.

Calcio Circolare all'Indietro:

Tecnica particolarmente difficile da eseguire efficacemente, richiede una buona elasticità muscolare e un'ottima coordinazione. L'avvitamento che precede l'attacco contribuisce ad aumentare la velocità finale rendendolo estremamente potente. Le armi naturali sono le stesse del calcio a gancio.

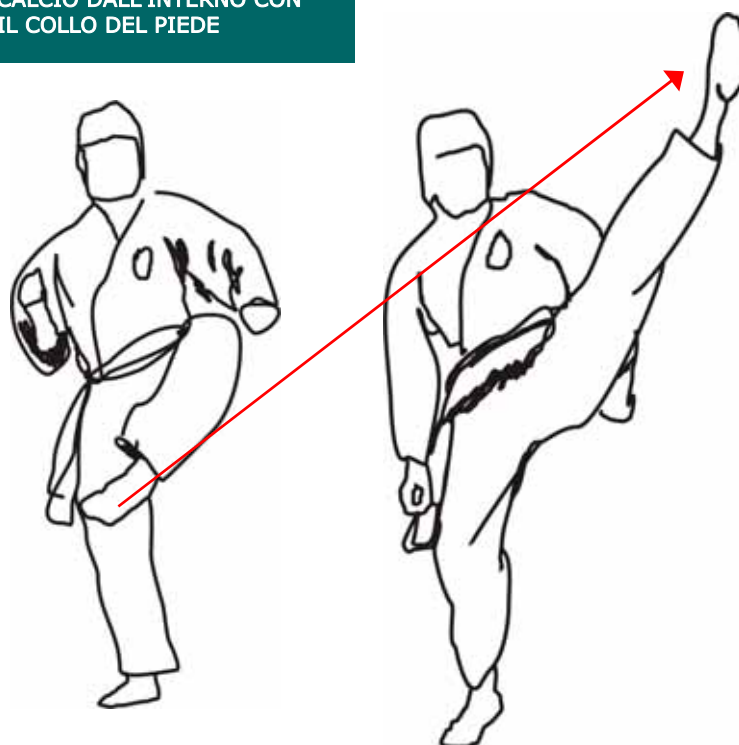
Calcio dall'Interno con il collo del piede:

Colpo rapido, aggira la guardia dell'avversario compiendo una traiettoria forviante; per colpire efficacemente si utilizza il collo del piede.

Tecniche di Spazzata:

Movimenti che sfruttano spesso le dinamiche dei calci, essi mirano a squilibrare l'antagonista. I colpi vengono diretti principalmente alla parte bassa del corpo e a seconda del tipo di spazzata è consentito l'utilizzo delle braccia per renderle più efficaci.

CALCIO DALL'INTERNO CON IL COLLO DEL PIEDE



CALCIO CIRCOLARE ALL'INDIETRO

CALCI VOLANTI

Quasi tutte le tecniche illustrate precedentemente possono essere effettuate nella versione *volante*. Bisogna far precedere l'attacco da un salto che si può realizzare con o senza rincorsa, a seconda dell'effetto desiderato.

L'esercizio viene eseguito in volo, ciò richiede doti acrobatiche che si debbono migliorare con serietà e costanza; solo in questo modo si possono realizzare tecniche efficaci ed evitare eventuali danni alle articolazioni nella fase di atterraggio.

Se non si padroneggiano i calci fondamentali è inutile cercare di eseguirli in volo. Prima di dedicarsi alla pratica di queste tecniche, è opportuno esercitarsi efficientemente nei calci di base corrispondenti, ovvero quelli che si eseguono con uno dei piedi poggiato a terra.

E' superfluo sottolineare che se non si ha un buono stacco da terra, il tempo per fare i movimenti del calcio non sarà sufficiente, con conseguente inefficacia della tecnica. La capacità di saltare può essere aumentata grazie ad opportuni esercizi.

Le gambe si possono potenziare con una pratica costante ed attenta, iniziando con esercitare le tecniche più semplici (ad esempio il calcio frontale in volo). La pratica metodica rinforzerà gli arti inferiori e aumenterà la coordinazione necessaria all'esecuzione delle tecniche più difficili.



CALCIO LATERALE IN VOLO



CALCIO ALL'INDIETRO IN VOLO



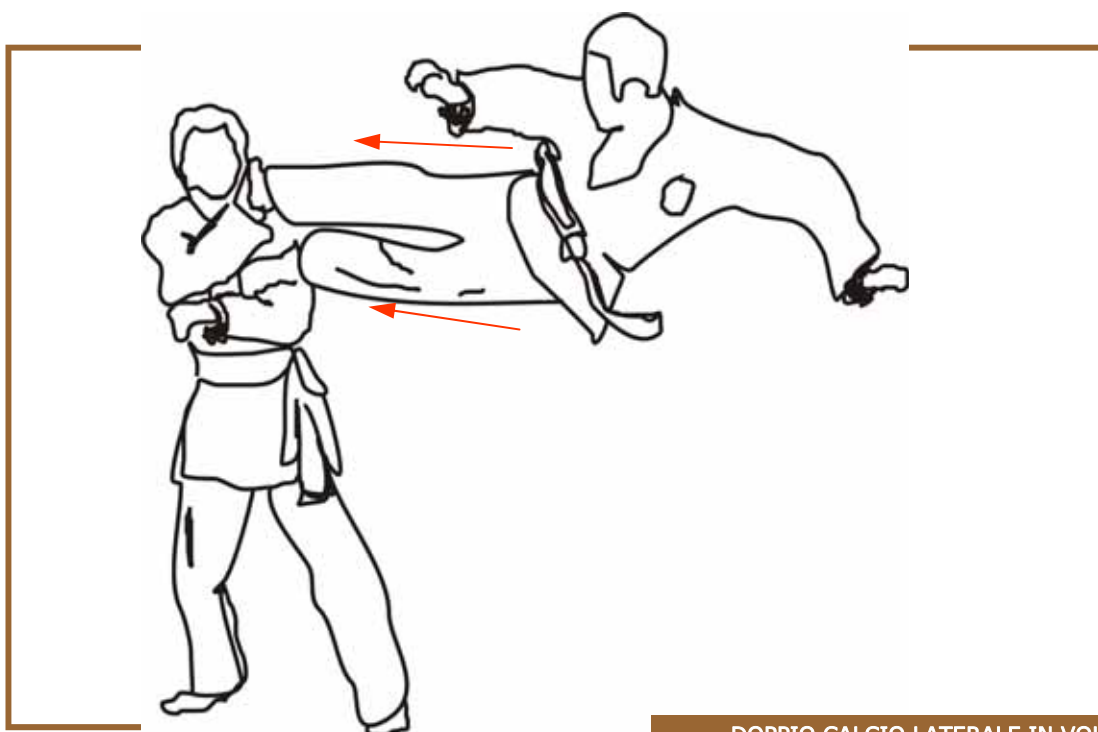
CALCIO ALL'INDIETRO IN VOLO



CALCIO CIRCOLARE ALL'INDIETRO IN VOLO



CALCIO CIRCOLARE ALL'INDIETRO IN VOLO



DOPPIO CALCIO LATERALE IN VOLO

4.3. tecniche di DIFESA

Per tecniche di difesa si intendono tutti quei movimenti atti ad eludere gli attacchi di uno o più avversari; si possono classificare in tre grandi insiemi:

- Schivate
- Bloccaggi
- Parate



Schivate:

Le schivate insieme ai bloccaggi sono il metodo più naturale di difesa. In questa tipologia di tecniche si evita di entrare a



contatto con l'avversario; il semplice indietreggiamento è una schivata. Per renderla efficace, però, bisogna saper evitare l'attacco mantenendosi il più vicino possibile all'avversario, di modo che si possa eseguire un tempestivo contrattacco.

La *reazione naturale* che consente di evitare un attacco indietreggiando non è sempre proficua ai fini marziali, perché l'aggressore potrebbe continuare ad attaccare fino a colpirci; è per questo motivo che si studiano ed esercitano movimenti specifici e strutturati così da essere utili nella pratica.

Bloccaggi:

Il bloccaggio di un colpo ha lo scopo di fermare un attacco opponendogli forza pura; come precedentemente detto è un'attitudine naturale quella di bloccare un attacco, ma anche in questo caso, come nel precedente, sfruttare semplicemente la nostra reazione potrebbe non essere vantaggioso ai fini difensivi. Essendo la tecnica di bloccaggio una manifestazione violenta di forza contro forza, bisogna utilizzare

parti robuste del corpo per assorbire i colpi ed apprendere inoltre come scaricare la forza avversa per mezzo della struttura scheletrico - muscolare.

Per rendere più efficiente questo tipo di difesa occorre tempestivamente anticipare lo svolgimento dell'attacco antagonista di modo che la sua forza sia notevolmente ridotta.

Anticamente le tecniche difensive erano prevalentemente bloccaggi; si rinforzavano le parti del corpo idonee, fino a resistere a violenti colpi di bastone. L'allenamento oltre a creare calli ossei agli avambracci (parte del corpo più utilizzata in questo tipo di tecnica) aumentava la tolleranza al dolore di modo che il praticante non veniva turbato da queste sensazioni durante il combattimento.

I bloccaggi sono comunque tecniche di *sacrificio*, è per questo

che nel Việt Võ Đạo moderno si dà più risalto alle tecniche di parata.

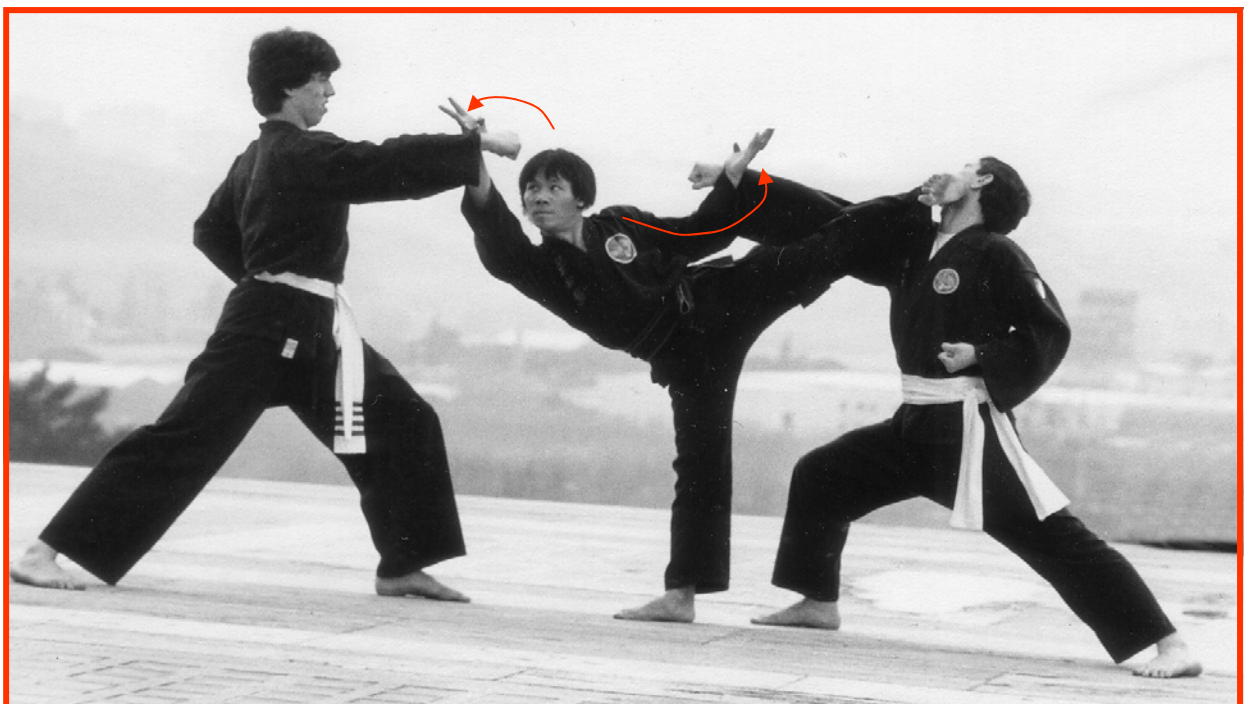
Parate:

Scopo della parata è essenzialmente quello di deviare la forza dell'attacco dirigendola su una traiettoria innocua. Per eseguire correttamente una tecnica di parata bisogna percepire il percorso dell'attacco: se si comprende la direzione della forza si può utilizzare il movimento adatto a neutralizzarla.

L'esercizio verte essenzialmente nella realizzazione di traiettorie circolari, questa peculiarità rende le parate particolarmente fluide anche se eseguite una di seguito all'altra.



I concetti filosofici del taismo operarono cambiamenti radicali sull'arte marziale e nelle parate vi è un esempio dell'evoluzione tecnica dovuta a queste influenze: si sfrutta l'essenza AM della difesa per disperdere quella DUONG dell'attacco.



4.4. tecniche di caduta

Saper cadere è una fondamentale potenzialità difensiva per il proprio corpo; saper cadere bene in ogni situazione e su ogni tipo di terreno è parte essenziale del Việt Võ Đạo, ed è un elemento che lo caratterizza e lo valorizza.

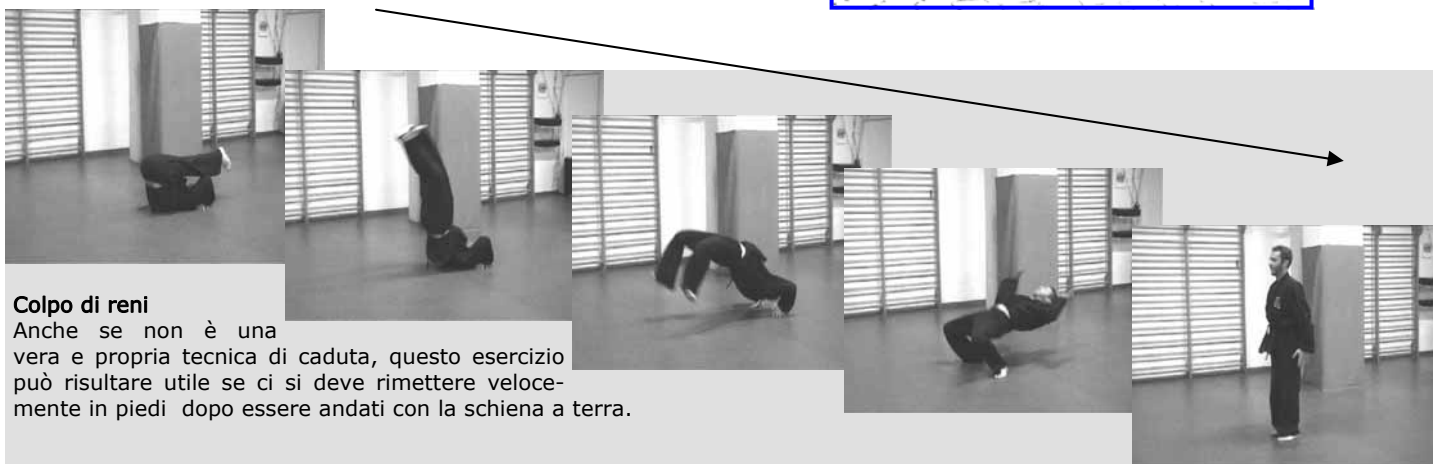
La tecnica di caduta quando esercitata sul pavimento *reale* (privo di protezioni come i materassini, ad esempio), risulta particolarmente difficile se non viene praticata in accordo col principio fondamentale di armonia tra forza e flessibilità: la durezza del pavimento può essere vinta dalla flessibilità del corpo.

Lo studio dei concetti fondamentali della pre-acrobatica e dell'acrobatica risultano necessari man mano che la pratica dell'arte marziale diventa più complessa.

Cadere correttamente è un test esplicito che mostra al praticante che livello di controllo ha sul proprio corpo.

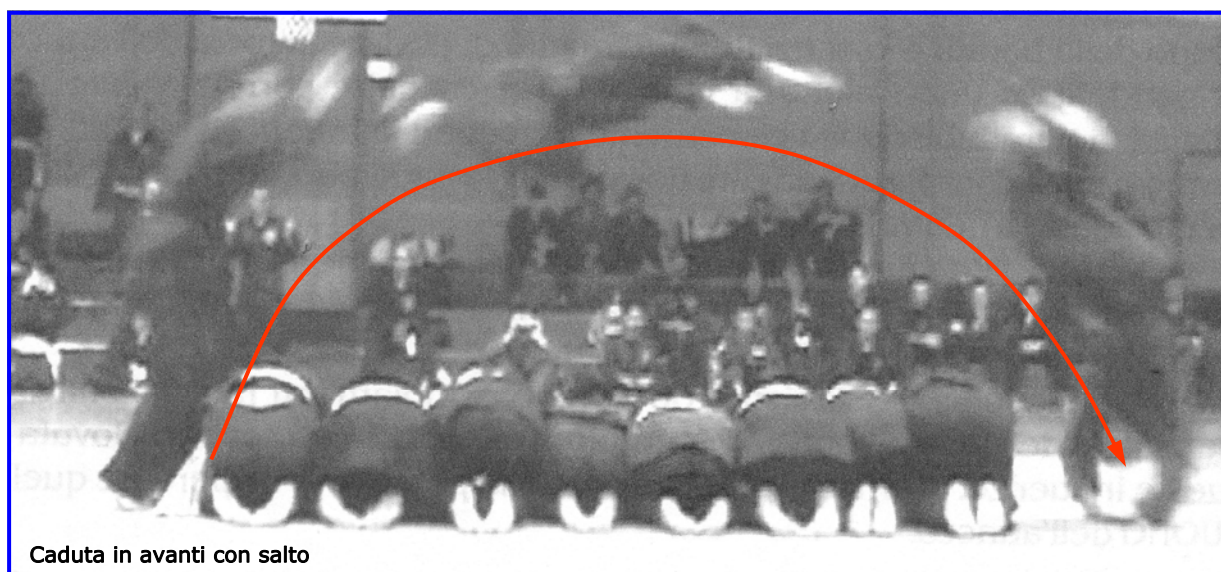


Salto mortale dietro teso



Colpo di reni

Anche se non è una vera e propria tecnica di caduta, questo esercizio può risultare utile se ci si deve rimettere velocemente in piedi dopo essere andati con la schiena a terra.



Caduta in avanti con salto

4.5. tecniche di presa leva e disarticolazione

Bloccaggio a terra del polso,
leva sull'articolazione della spalla



Lo scopo di queste tecniche è quello di controllare l'avversario per mezzo del blocco di una delle articolazioni principali.

Le prese per l'ottanta per cento sono realizzate con gli arti superiori, il restante venti per cento si pratica con le gambe. Le leve possono comportare la rottura delle ossa o la disarticolazione della giuntura che è stata attaccata.

La pratica con un compagno permette di rinforzare la propria struttura fisica e di conoscere più approfonditamente se stessi grazie al lavoro su tendini e legamenti che vengono sollecitati con l'esercizio. Il lavoro mentale coadiuvato dal-

l'attività di queste tecniche è un mezzo per aumentare il controllo della soglia del dolore; per questo motivo oltre che per la difesa personale la pratica di questi esercizi è promossa nella didattica tradizionale del Việt Võ Đạo.

Le prese e le leve vengono utilizzate come metodo d'avvicinamento all'avversario per poi proiettarlo a terra, oppure per immobilizzarlo limitando la naturale escursione dei suoi arti. L'esercitarsi con questi movimenti è necessario per poter affrontare lo studio delle tecniche di lotta e proiezione ed è ovvio che per una pratica sicura occorre avere una buona preparazione nelle tecniche di caduta.



Le prese con le gambe, chiamate *Forbici Volanti*, sono tecniche tra la più spettacolari e difficili del Việt Võ Đạo, richiedono una padronanza completa dei fondamentali dell'arte marziale per poter essere eseguite su un pavimento duro in totale sicurezza



Bloccaggio del braccio e
disarticolazione del collo

4.6. tecniche di proiezione e lotta a terra

Lo scopo delle tecniche di proiezione è quello di far perdere l'equilibrio al proprio avversario per poi scaraventarlo a terra causandogli danni all'impatto col terreno. Esse richiedono un duro esercizio per aumentare la forza muscolare in funzione della resistenza: occorre spesso in queste tecniche sollevare l'antagonista per squilibrarlo.

Il migliore proseguimento di

Bloccaggio a terra, leva sul gomito e disarticolazione della spalla, utilizzando gli arti superiori ed inferiori



Proiezione eseguita amplificando la direzione d'attacco dell'avversario grazie ad un rapido movimento di schivata verso il basso e alla spinta del piede destro

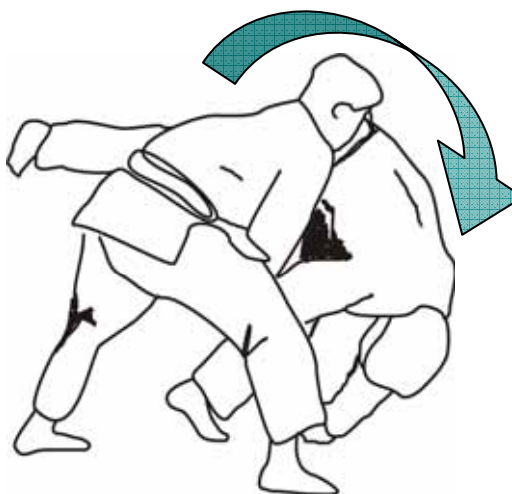
La pratica di queste tecniche si studia nell'applicazione dei *Song Luyen*, cioè delle sequenze prestabilite di combattimento, dove si allenano svariati tipi d'attacco e difesa; il ruolo di attaccante e difensore si alterna tra i due esecutori in un continuo susseguirsi di movimenti.

In queste forme a coppia si ha la possibilità di applicare sia tecniche a mani nude che con armi.

questi movimenti può essere un'immobilizzazione o una compressione su zone nevralgiche del corpo. Queste ultime sono alla base della lotta a terra, cioè un combattimento basato su prese, pressioni, leve, immobilizzazioni e colpi eseguiti mentre si è in parte sdraiati sul pavimento.

Alcuni metodi per proiettare l'avversario non prevedono l'uso di forza bruta, si basano più efficacemente su principi meccanici e bioenergetici applicati dinamicamente: durante le fasi in movimento del combattimento si intercetta la traiettoria dell'attacco nemico, amplificandone poi la forza per concretizzare l'elemento di squilibrio necessario alla proiezione.

Proiezione realizzata grazie alla veloce rotazione del corpo e l'esecuzione di una leva al braccio dell'avversario



4.7. tecniche con armi

Le armi tradizionali nell'arte marziale vietnamita hanno origini antiche. Il loro studio continua ancora oggi ampliato e perfezionato dal contributo di maestri e ricercatori.

La pratica con le armi bianche si può eseguire correttamente solo dopo aver assimilato le teorie e gli esercizi delle tecniche fondamentali; infatti l'applicazione dei principi di movimento è la medesima. Padroneggiare la tecnica con armi richiede tempo e costanza. Inizialmente si praticano semplici esercizi per prendere confidenza con la forma e il peso dell'arma, in seguito si cominceranno ad eseguire traiettorie circolari e consecutive. Solo in un secondo momento ci si allena con un compagno per comprendere appieno i movimenti di attacco e di difesa. In genere questo tirocinio si realizza grazie all'uso dei *Quyên* e *Sông Luyên*: le concatenazioni tecniche codificate da eseguirsi da soli o con un'altro praticante.



Lancia

Spada



Le Armi Tradizionali si possono suddividere in due grandi famiglie:

- armi lunghe
- armi corte

ulteriori suddivisioni si realizzano all'interno delle precedenti in ragione della forma e delle caratteristiche dell'arma.

La pratica con armi aumenta sensibilmente la qualità dell'intelligenza cinestesica, questo permetterà in un secondo tempo di sviluppare la percezione del *khi* al di fuori del corpo.

Alcuni degli esercizi basilari del *khi cong* con armi consistono nel far fluire l'*energia* all'interno dell'arma considerandola come una naturale estensione del proprio corpo.

Sciabola



5. LA FILOSOFIA

Compito della filosofia è quello di studiare i principi fondamentali della realtà, conoscere l'essenza delle cose e delle situazioni, rivelare il mistero della vita.

In oriente la filosofia è essenzialmente pragmatica: essa deve poter essere applicata al contesto in cui si vive. Questo modo di operare la rende il fondamento di tutte le discipline; la fisica, la biologia, la medicina o l'arte marziale, hanno tutte lo stesso substrato filosofico. La visione generale è quella di un universo strettamente correlato: nell'infinitamente piccolo c'è la chiave di lettura dell'infinitamente grande e viceversa.

Il Viet Vo Dao fa riferimento ad alcuni concetti fondamentali:

- il Dao
- gli otto trigrammi
- i cinque elementi
- l'energia universale
- il principio di causa - effetto
- l'interazione macrocosmo - microcosmo
- la continua evoluzione
- l'eterna ripetizione dei cicli vitali

di seguito verranno illustrati i contenuti di queste nozioni.

Il DAO, i tre elementi creatori

Concetto base del Taoismo, l'essenza del Dao, è la sintesi di due principi antagonisti reciprocamente indispensabili e correlati:

- AM la polarità negativa
- DUONG la polarità positiva

Il Dao è generato dall'interazione di AM e DUONG che sono originati dal VO CUC (Vuoto Primordiale o Suprema Vacuità).

Il VO CUC è un elemento indipendente dal tempo, esiste prima del tempo e potenzialmente la radice di tutto il creato.

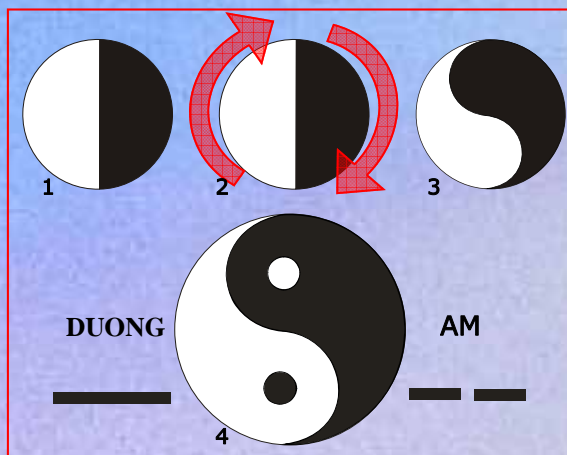
Ogni condizione o elemento dell'universo è frutto dell'interazione bipolare AM - DUONG. La sintesi dei due principi è dinamica, per questo motivo nel diagramma THAI CUC gli elementi sono simboleggiati da tratti curvilinei che indicano il dinamismo di questa relazione.

Gli Otto Trigrammi - BAT QUAI

Un altro modo di rappresentare AM e DUONG è con le linee: una linea intera indica DUONG, una spezzata AM.

Riunendo queste linee a gruppi di due abbiamo quattro combinazioni possibili; se le disponiamo a gruppi di tre (trigrammi) si hanno otto combinazioni.

Le combinazioni di questi segni realizzano una rappresentazione simbolica della realtà.



Evoluzione del diagramma TAI CUC

1. Situazione Statica, 2. Applicazione di forze, 3. Situazione Dinamica, 4. Diagramma TAI CUC; C'è un piccolo cerchio bianco nella parte nera e uno nero nella parte bianca ad indicare la presenza del Duong nell'Am e viceversa

Esistono due disposizioni fondamentali dei trigrammi:

TIEN THIEN - Primo Cielo (o cielo anteriore);

HAU THIEN - Ultimo Cielo (o post cielo). Ogni trigramma ha un nome e vari significati, le disposizioni indicano come un trigramma muta (si trasforma) in un altro, seguendo il percorso illustrato in uno dei due diagrammi (vedi diagrammi del Primo Cielo e dell'Ultimo Cielo).

Nel TIEN THIEN BAT QUAI la disposizione dei trigrammi si realizza come equilibrio di forze bipolari.

Nel HAU THIEN BAT QUAI la disposizione dei trigrammi si realizza come sequenza ciclica in base a successioni temporali (cicli stagionali in primis).

Lo studio di questi modelli permette di *prevedere* gli eventi quali effetti di cause determinate, ed individuare la *sincronicità* di situazioni apparentemente disconnesse.

I Cinque Elementi - NGU HANH

Le energie generate dal DAO si possono manifestare in cinque qualità, chiamate *cinque elementi*:

LEGNO, FUOCO, TERRA, METALLO, ACQUA. La mutua trasformazione materia - energia determina la loro presenza nella natura e necessariamente nell'essere umano.

Le associazioni tra *elementi* e vari fattori permettono di rivelare le connessioni e le dipendenze degli stessi; questo è possibile grazie allo studio di successioni cicliche. Le sequenze fondamentali vengono chiamate: Ciclo di Generazione e



Ciclo di Dominazione.

L'Essenza Universale - KHI

Tutto nell'universo è emanazione di un'unica essenza fondamentale (chiamata impropriamente energia); essa è indicata come KHI dai vietnamiti, Prana dagli indiani, Qi dai cinesi.

La traduzione di questi termini richiede l'utilizzo di più espressioni per poterne comprendere efficacemente il significato. Il KHI è l'elemento fondamentale di varie discipline: arti marziali, medicina tradizionale orientale e arti in genere ed in ognuna di esse assume diverse sfumature di significato.

Il Principio di Causa - Effetto

Se si riescono a percepire degli *effetti*, questi sono generati da una *causa*. Ciò che è "verificabile" dalle nostre sensazioni è frutto di un "elemento" che lo ha generato precedentemente in base alla consueta *linea temporale*.

Pur essendo il principio più sperimentato dalla gente comune, esso non è sempre valido se non sussistono le condizioni temporali e spaziali necessarie.

L'Interazione Macrocosmo - Microcosmo

Un antico adagio recita: "*Come in alto così in basso*".

Ci sono cose nell'universo che possiamo percepire; cose grandi e molto grandi o piccole e molto piccole; ma ovviamente la nostra capacità sensoriale non permette di sondare in maniera completa la realtà.

La facoltà dell'intuizione ha consentito all'uomo di avvertire la presenza di un microcosmo e di un macrocosmo al di fuori delle nostre percezioni. L'osserva-

Primo Cielo e Ultimo Cielo

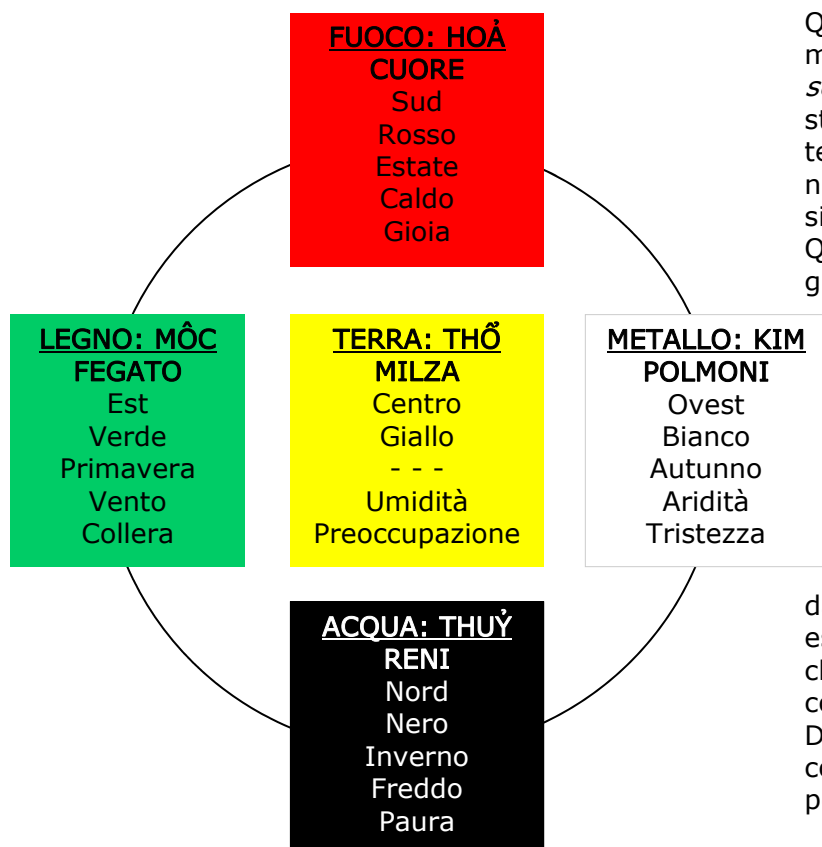
All'interno del cerchio celeste è raffigurato il diagramma del Primo Cielo. Il trigramma cielo (tre linee intere) è posto in alto in opposizione al trigramma terra (tre linee spezzate), questa è la situazione di equilibrio fondamentale, seguono sull'asse orizzontale (B) fuoco e acqua, in sequenza sull'asse C vento e tuono, ed infine sull'asse D lago e monte.

In questa disposizione i Quai sono graficamente uno l'opposto del corrispondente sullo stesso asse. Essi sono disposti seguendo un ordine logico che rispetta l'equilibrio tra opposti.

All'esterno del cerchio celeste è illustrata la configurazione dell'Ultimo Cielo. Nell'asse verticale abbiamo in alto il fuoco (estate, SUD) e in basso l'acqua (inverno, NORD); sull'asse B a sinistra il tuono (primavera, EST) e a destra il lago (autunno, OVEST); la terra in opposizione al monte sull'asse C (simboleggiano rispettivamente SUD-OVEST e NORD-EST) ed infine vento e cielo sull'asse D (simboleggiano rispettivamente SUD-EST e NORD-OVES). In questo diagramma è dato risalto ai cicli temporali (stagioni, giorno/notte, ecc.)

I trigrammi si leggono dall'interno all'esterno del cerchio





Conclusioni

Questo impianto filosofico non è solo un modo di interpretare la realtà, esso *rappresenta* il dinamismo interiore della realtà stessa; la filosofia è allo stesso tempo interpretazione, spiegazione, rappresentazione ed essenza. In questo contesto l'uso del simbolo non è casuale: i diagrammi o i Bat Quai, a differenza di un semplice fonema e grafema, suggeriscono un concetto complesso che graficamente si rende intelligibile in modo inconscio alla mente. L'importanza della conoscenza della filosofia per il praticante dell'arte marziale è fondamentale: uno degli assiomi dell'arte marziale è l'utilizzazione del KHI e il praticante si deve servire di nozioni filosofiche per governarlo e conoscerlo; allo stesso modo la filosofia prende vigore dall'arte marziale e si esprime attraverso essa, il movimento nell'arte marziale racchiude in sé i principi dinamici alla base del cosmo. La tecnica è quella sintesi di AM e DUONG visibile nel THAI CUC, essa è la compenetrazione e l'equilibrio dei due opposti.

zione attenta della natura (visione esterna, macrocosmica) accompagnata dall'introspezione (visione interiore, microcosmica) ha permesso di stabilire che le leggi naturali che governano il macrocosmo sono le stesse del microcosmo.

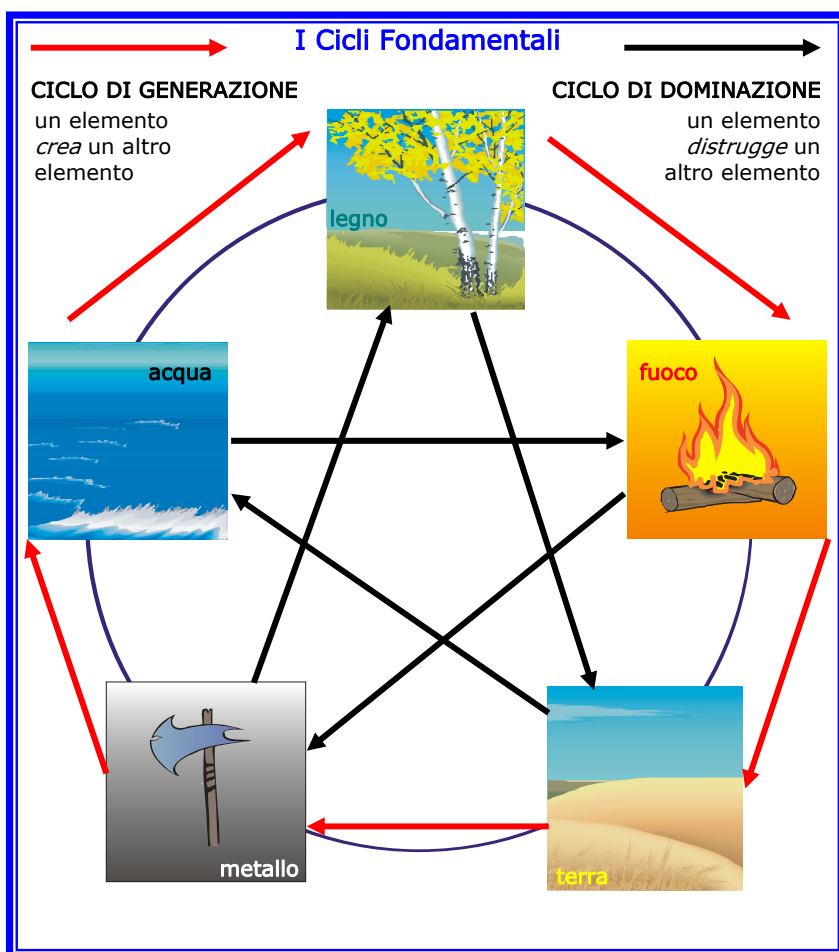
La Continua Evoluzione

Tutto nell'universo evolve, si trasforma. Niente è fermo.

L'orientamento evolutivo si realizza in tre direttive: verso l'alto (evoluzione), verso il basso (involuzione) e oscillando dall'una all'altra (instabilità). L'essere umano dovrebbe saper riconoscere in ogni periodo della sua vita a quale di queste direttive è soggetto.

L'Eterna Ripetizione dei Cicli Vitali

Ogni cosa ha un'origine e una fine, ma qualcosa era presente per generarla e qualcosa rimarrà da essa: nulla si crea e nulla si distrugge, tutto si trasforma. La vita è un principio fondamentale dell'universo essa è sempre esistita e continua nelle discendenze, fino alla fine dell'universo.



Dagli insegnamenti del maestro Chinh

6. HO PHAP

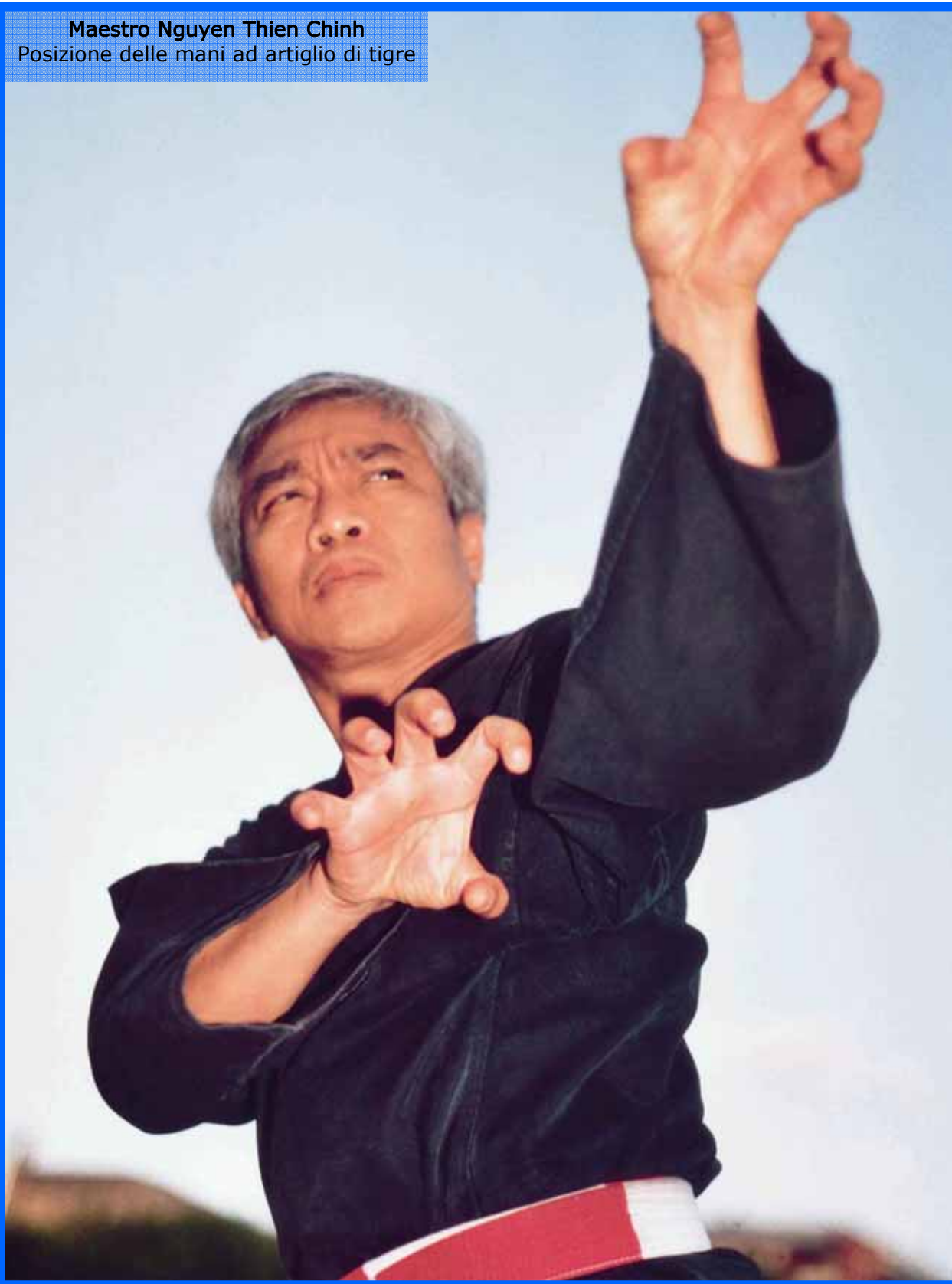
LA TECNICA DELLA TIGRE

La tigre è un animale forte ed estremamente agile, è un ottimo esempio di potenza e rapidità. Questi sono solo alcuni dei motivi per cui si sono realizzati metodi e

tecniche di lotta in suo onore.

L'allenamento specifico per eseguire correttamente le tecniche è particolarmente duro: i muscoli, le ossa, i tendini e gli or-

Maestro Nguyen Thien Chinh
Posizione delle mani ad artiglio di tigre



gani interni, debbono essere enormemente potenziati per rendere efficaci gli attacchi. Il sistema di lotta dello stile della tigre richiede molto coraggio e determinazione. La struttura difensiva è composta perlopiù da bloccaggi, oppure da tecniche di sacrificio: si assorbono i colpi dell'avversario per entrare nella sua guardia. Le posizioni sono basse, le mani si dispongono ad *artiglio*, si colpisce e si strappa con violenza. Le dita del praticante richiedono un severo lavoro di irrobustimento.

La tecnica della tigre è classificata come DUONG: forte, veloce, attiva. I punti *deboli* di questo metodo risiedono paradossalmente proprio nei suoi punti di forza: per essere rapidi e potenti occorre spendere molte energie, quindi come l'animale tigre, lo studente della tecnica tigre deve risolvere un eventuale scontro nel minor tempo possibile per non trovarsi a corto di energie. Inoltre il rafforzamento della struttura fisica (esterna/DUONG) con il passare degli anni potrebbe compromettere il naturale equilibrio tra struttura scheletrico muscolare e organi interni (AM). Per ovviare a questo inconveniente bisogna praticare con regolarità appropriati esercizi bioenergetici (vedi il capitolo 8).

E' consigliabile armonizzare la pratica marziale di questo con un altro stile avente caratteristiche AM (morbido, fluido, armonioso) come quello del drago o del serpente. Comprendere uno stile non è solo frutto della pratica: la mente deve avere un ruolo attivo e fondamentale. La tecnica tigre richiede una presenza di spirito e una combattività più che in ogni altro stile degli animali; questa è perfezionabile solo grazie



Stage tecnico nazionale estate 2005

Il M° Chinh spiega la dinamica di alcuni movimenti difensivi della tecnica della tigre



La sciabola

Le caratteristiche che distinguono la sciabola la rendono l'arma ideale della tecnica tigre, essa rappresenta idealmente dei potenti artigli

ad un forte e cosciente condizionamento psicologico: nell'eseguire le tecniche bisogna *pensare di essere* una tigre.

Metodo dall'allenamento per la tecnica della tigre

La preparazione psicofisica è determinante per una buona riuscita dei colpi e delle difese. Nella tecnica della tigre bisogna sviluppare considerevolmente *tre qualità fondamentali* e lavorare assiduamente sulla *tensione dinamica* (*khi cong* della camicia di ferro).

Le tre qualità sono:

- **forza** (rafforzamento muscolare, equilibrio, trasmissione della forza dal terreno agli arti)
- **velocità** (elasticità muscolare, coordinazione, controllo)
- **agilità** (percezione cinestesica, sincronismo/coordinazione).

E' ovvio che queste tre caratteristiche si perfezionano sinergicamente e sono state presentate separatamente solo per questioni didattiche.

Vengono di seguito descritti una serie di esercizi ed indicazioni per allenare le qualità fondamentali della tecnica della tigre

Forza

Dopo un accurato riscaldamento generale ed aver stimolato la mobilità delle principali articolazioni del corpo (particolare cura va alle articolazioni delle dita per la pratica

dell'*artiglio di tigre*: *HO TRAO*) si possono praticare gli esercizi di potenziamento. Si comincia dal collo: poggiare la fronte ad una parete e premerci contro per alcuni secondi; aumentare gradualmente l'angolo tra l'asse verticale del corpo (l'asse ideale che passa dal centro della testa al perineo) e la parete di modo da scaricare più peso sulla fronte; applicando lo stesso procedimento esercitarsi con la nuca e poi con i lati della testa. Questo esercizio isometrico potenzia notevolmente il collo e i muscoli collegati; per cominciare si faranno due o tre ripetizioni ad esercizio per un massimo di cinque secondi ognuna. Raggiunto un ottimo livello di pratica si potrà rimanere in equilibrio poggiando a terra solo la fronte e gli avampiedi.

Per rafforzare gli arti superiori e il petto si possono praticare i piegamenti sulle braccia, facendo attenzione a mantenere le gambe il linea con il tronco e sfiorare con il petto a terra ogni volta che si piegano le braccia. Essi vanno esercitati in due modi principali: in velocità e lentamente. In tutti e due i casi si possono realizzare le stesse varianti: poggiando sulle mani, sulle nocche, sui polsi e sulle dita (si comincia con tutte e cinque, poi si toglie il pollice esercitandosi su quattro dita e così via fino a tenere a terra solo due dita per mano). La distanza tra le mani modula lo sforzo specifico sui vari gruppi muscolari. Raggiunta la capacità necessaria si eserciteranno un solo braccio per volta e le relative varianti. Per potenziare l'*artiglio della tigre* è necessario mantenere in contrazione tutto l'avambraccio e le dita disposte ad *artiglio*, fino e resistere anche alcuni minuti.

La fascia addominale deve essere in grado di assorbire gli eventuali colpi dell'avversario, va allenata severamente con esercizi



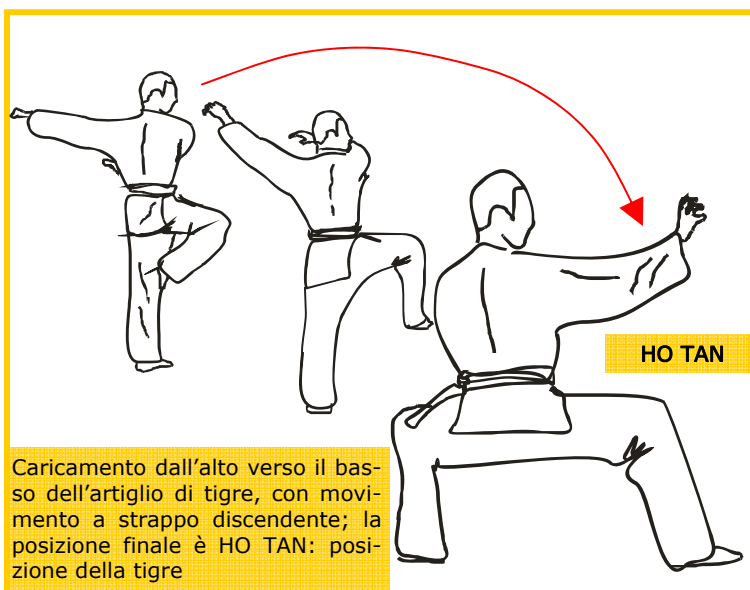
La pratica dei calci volanti contribuisce ad irrobustire gli arti inferiori, potenziando particolarmente le articolazioni del ginocchio e della caviglia; il movimento esplosivo del calcio volante ricorda il balzo della tigre verso la sua preda

statici (isometrici) e dinamici. Essa è anche fondamentale per l'efficace trasmissione della forza dalla terra alle armi naturali. Il lavoro statico può essere eseguito contraindovendo intensamente i muscoli dell'addome e mantenendo la contrazione da un minimo di trenta secondi fino a quanto si resiste; in un secondo momento ci si colpirà tutta la fascia addominale con il taglio della mano, modulando gradualmente la forza. Per il lavoro dinamico si possono oscillare alternativamente le gambe tese con la zona

lombare che tocca terra, le spalle alzate e la testa in direzione dei piedi; anche in questo caso si comincia con un minimo di trenta secondi fino a quanto è possibile. Per il rafforzamento degli arti inferiori si può iniziare con il lavoro sulle posizioni: mantenere *Ho Tan* da un minimo di un minuto fino a quanto si riesce; esercitarsi nei salti e nelle accosciate veloci, saltare da posizione accovacciata verso l'alto e in avanti; saltare piegando le gambe il meno possibile per sfruttare la forza propulsiva delle caviglie.

Velocità

Per promuovere la velocità biso-



Caricamento dall'alto verso il basso dell'*artiglio di tigre*, con movimento a strappo discendente; la posizione finale è *HO TAN*: posizione della tigre

gna allungare efficacemente i muscoli, elasticizzare i tendini e utilizzare all'estremo l'escursione articolare. Per realizzare ciò bisogna coordinare al massimo i movimenti del corpo evitando inutili contrazioni dei muscoli antagonisti; è anche necessario un corretto allineamento del sistema scheletrico per muoversi più vigorosamente. Tutti gli esercizi di allungamento muscolare sono validi, l'importante è eseguirli con adeguato controllo mentale.

Agilità

Essa è conseguenza dell'interazione coordinata degli arti con il tronco.

Le percezioni sensoriali si dovrebbero sviluppare con l'esercizio continuo, fino ad *espandere* la coscienza del movimento in ogni parte del corpo. Questa condizione



permette di muoversi rapidamente ed automaticamente senza disperdere l'attenzione. L'intelligenza che si occupa di questa sensibilità viene chiamata cinestesica.

Tensione dinamica

La pratica di *khi cong* (esercizi per lo sviluppo e la circolazione del khi) specifica di questo stile è chiamata *camicia di ferro* o *campana dorata*. Consiste essenzialmente nell'alternanza di due fasi: nella prima fase mentre si inspira si rilassa il corpo, immaginando il khi fluire nel centro energetico (Dan Dien); nella seconda fase mentre si espira, si contraggono zone specifiche del corpo per alcuni secondi (aumentando la tensione muscolare via via sempre più), immaginando il flusso del khi dirigersi dal Dan Dien alla zona interessata. La pratica



Il M° Chinh mentre illustra alcuni principi teorici della tecnica della tigre

va perfezionata in seguito con l'aiuto di un compagno che, dosando gradualmente la forza, colpirà le zone interessate all'esercizio nella fase della contrazione.

Lo spirito della tigre

Il metodo della tigre, secondo la tradizione, si realizza più efficacemente nell'esecuzione di alcune tecniche particolari; tuttavia è concettualmente possibile applicarlo ad una varietà più ampia di movimenti, l'importante non è la forma ma l'essenza dell'esecuzione: il praticante si dovrebbe immedesimare profondamente nello spirito dell'animale fino a far crescere dentro di lui la forza esplosiva che lo caratterizza.

Per eseguire efficacemente questa tecnica occorre possedere un'ottima percezione cinestesica



Dagli insegnamenti del maestro LAN
7. QUYEN
LE FORME CODIFICATE,
INTRODUZIONE AL "NGU CAM HANH QUYEN"

Il *Quyen* si presenta come una sequenza di movimenti prestabiliti, in italiano potrebbe tradursi come *forma*.

Inizialmente viene esercitato per prendere dimestichezza con le tecniche fondamentali dell'arte marziale, a seconda del tipo di movimenti praticati si possono ottenere risultati differenti. Con il trascorrere del

tempo il praticante di arti marziali inizia a scorgere sfumature e caratteristiche inizialmente ignorate, anche se si allena su un *Quyen* imparato precedentemente; questo perché si comincia a percepire l'essenza della *forma*.

Il *Quyen* è la spina dorsale della scuola marziale, in esso si possono trasmettere



Maestro Bao Lan
Calcio all'indietro in volo

posizioni, movimenti, strategie, tecniche respiratorie ed altre informazioni non verbalizzabili ma certamente presenti.

Nel Quyen il praticante esprime e realizza la sua *arte*. Utilizzare il proprio corpo come mezzo per trasmettere la propria esperienza e muoversi in sinergia con i principi universali, permette al *Vo Sinh* (praticante dell'arte marziale) di trascendere la tecnica per accedere a qualcosa di più *essenziale* anche nel contesto più globale della realtà in cui vive.

I Quyen più elaborati contengono nella loro sequenza *informazioni* rilevabili a seconda del livello di chi li interpreta:

- la tecnica fine a se stessa: è il livello più basso percettibile dalla gran parte delle persone e si realizza in accordo con efficaci principi biomeccanici;
- principi di strategia militare: validi sia per il combattimento corpo a corpo che per la guerra;
- cognizioni di medicina tradizionale, benessere fisico: alcune tecniche potrebbero non avere una convincente applicazione marziale, ma i loro movimenti influenzano il flusso del Khi in relazione ad un organo interno in particolare o a più parti del corpo contemporaneamente;
- principi filosofici: in accordo con le principali leggi universali si può trascendere il movimento e riuscire a percepire l'essenza di un concetto filosofico;

Questo tipo di informazioni può coesistere nello stesso Quyen, la bravura del maestro che l'ha codificato consiste nel rendere più dense di significati le tecniche che lo costituiscono.



la mano ad artiglio, simbolo della tigre

Il poema e il simbolismo

In Vietnam le forme tradizionali vengono studiate insieme ad uno *scritto*, un poema che accompagna e commenta lo svolgersi delle tecniche. Gli scopi della parte letterale del Quyen possono essere di varia natura: riferimenti mnemonici per eseguire le tecniche, concetti filosofici, principi strategici o messaggi indirizzati a pochi iniziati (la segretezza era diffusa nei tempi antichi per evitare di trasmettere la conoscenza alle persone sbagliate). Per comprendere appieno un Quyen occorre conoscere il significato delle metafore, così da poter tradurre questo simbolismo presente nel poema nel movimento e nel significato che esso sottende. Il simbolismo ha anche la funzione di stimolare la fantasia del praticante per favorire l'attivazione della corrispondente zona del cervello: ad esempio la dicitura *Luu Van Cuoc* traducibile come "*nuvole erranti*", indica il calcio circolare all'indietro. Questo bagaglio tradizionale arricchisce ulteriormente la bellezza di un Quyen e promuove l'immaginazione del praticante. Questa metodica di lavoro composta da movimento (tecniche), parte letterale e simboli (poema), tipica delle arti marziali vietnamite, accresce il valore dello studio dei Quyen, stimolando nel Vo Sinh il lavoro sinergico dei due emisferi cerebrali.



Il M° Lan e una delegazione di studio in Vietnam

Classificazione dei Quyen

Per questioni organizzative e didattiche i Quyen vengono classificati in dieci categorie: in base all'origine (le radici storiche, lo stile di provenienza), relativamente ai contenuti (le *informazioni* che vengono trasmesse), per la lunghezza (il numero di sequenze che lo compongono) e per la particolarità (tipo di forma, riferimento alle tecniche degli animali, alle posizioni, ecc.). Di seguito l'elenco delle classi con una breve descrizione:

1. CO QUYEN: le forme antiche, tramandate da generazioni, non tutto il loro contenuto è facile da capire la loro comprensione è strettamente legata al *poema* correlato;
2. TAN QUYEN: forme più recenti, si basano sull'esecuzione di movimenti dal chiaro contenuto tecnico;
3. QUYEN TAP: quyen per esercitare le tecniche di base, utilizzati per un approccio didattico elementare;
4. QUYEN THAO: sono i Quyen di *conca-*
tenazione utili al praticante per sviluppare il senso del ritmo e la resistenza;
5. TRUONG QUYEN: sono composti da lunghe sequenze, hanno lo scopo di perpetuare l'essenza delle tecniche specifiche di ciascuna scuola;
6. TUYET QUYEN: sono i Quyen speciali, possono includere tecniche segrete o tecniche specifiche relative agli animali sacri;
7. CUONG QUYEN: forme dure, dove si predilige l'efficacia all'estetica, il loro scopo è di potenziare il corpo, vengono chiamati Quyen d'acciaio;
8. HUNG QUYEN: i Quyen eroici, si ispi-



rano a storie di eroi, particolare cura è data all'estetica senza tralasciare il lavoro sulla potenza dei colpi;

9. AN QUYEN: sono i Quyen dalle tecniche occulte, essi contengono informazioni utili a rivelare l'essenza di tecniche segrete spesso scritte in codice nel poema relativo alla forma;
10. NHU QUYEN: sono Quyen che mirano a coltivare la salute e il benessere, oltre ad un accurato lavoro sulla respirazione si sviluppa la conoscenza dei canali energetici (meridiani).

Introduzione al NGŨ CÀM HÀNH QUYỀN

Questo Quyen è una sintesi moderna delle tecniche tradizionali relative allo studio degli animali, codificato dal maestro Bao Lan ed entrato a far parte dei Quyen ufficiali dell'International Viet Vo Dao nel 1985.

Le origini marziali di questa forma sono relative principalmente a due scuole: VO PHAI TAY SON e THIEU LAM NAM PHAI.

I movimenti degli animali sono comuni alle scuole cinesi e vietnamite, questo a causa dei vari legami che hanno tenuto in contatto i due paesi per migliaia di anni. Le differenze che contraddistinguono gli stili vietnamiti da quelli cinesi sono inerenti l'approccio con le caratteristiche dell'animale imitato: i cinesi si specializzano principalmente sulle movenze fisiche, mentre i vietnamiti preferiscono lavorare sullo spirito cercando di rendere evidente con il movimento l'essenza intrinseca dell'animale.

Il significato letterale del nome del Quyen si traduce: NGU significa cinque, CAM animali, HANH vuol dire evoluzione e QUYEN forma.

Esso si compone di cinque CHIEU



le tecniche acrobatiche sono presenti solo nei quyen avanzati

la via dell'arte marziale vietnamita

(combinazioni) o sequenze composte da tecniche singole denominate THE.

Lo scopo del Quyen è quello di penetrare lo spirito dei cinque animali e sviluppare le qualità fisiche connesse all'essenza specifica di ognuno di essi. I cinque animali trattati sono:

- **HAC:** la *gru*, simbolo di longevità promuove lo sviluppo dell'equilibrio, i movimenti sono prettamente circolari e rapidi all'occorrenza, ma sempre *morbidi* per sfruttare il flusso del Khi che impariamo a trattenere nel corpo grazie all'allenamento di questo stile;

- **HO:** la *tigre*, stile adatto a rafforzare la struttura fisica nella sua interezza, favorisce movimenti potenti ed esplosivi in accordo alle qualità intrinseche di questo animale;

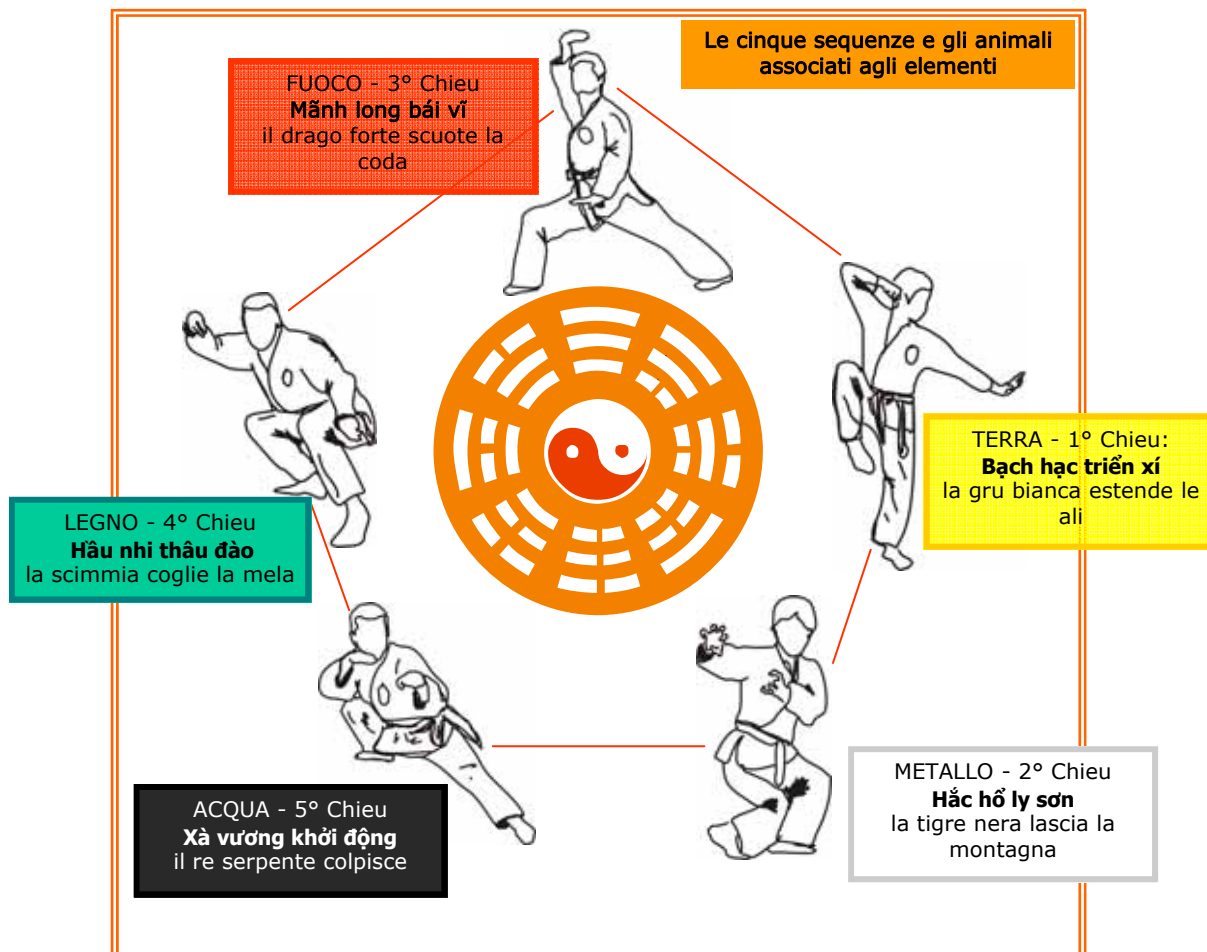
- **LONG:** il *drago*, animale mitologico può muoversi con tecniche simili a quelle di altri stili degli animali, si contraddistingue per le traiettorie ampie e le posizioni *lunghe*, il suo artiglio a differenza di quello della tigre non tende a strappare ma ad *afferrare*; presente in maniera preponderante nella filosofia orientale il suo stile promuove un controllo cosciente sul Khi;

- **HAU:** la *scimmia*, simbolo di agilità, sfrutta al massimo la strategia cercando di approfittare dei punti deboli dell'avversario, utilizzando il minimo sforzo per ottenere il massimo rendimento; questo animale ha uno spirito giocoso ed allegro;

- **XA:** il *serpente*, i suoi attacchi si basano sull'efficace interazione di forza *interna* ed *esterna*, i movimenti sono sinuosi e improvvisamente rapidi, il lavoro fisico relativo porta allo sviluppo del Khi e al potenziamento dei tendini.



Il NGŨ CẦM HÀNH QUYỀN è una forma che racchiude lo spirito di cinque animali, cinque strategie, cinque metodi di lotta; lo studio di questo Quyen è finalizzato proprio alla trasmissione di queste essenze a chi ha la costanza di praticarlo.



Dagli insegnamenti del maestro viet

7. LUYEN KHI**Metodologie e applicazioni per lo sviluppo
e il controllo dell'energia interna**

L'espressione *Luyen Khi* è composta da due parole: *Luyen* che significa "allenare", "esercitare", "agire" e *Khi* che vuol dire "respiro", "energia" e rappresenta l'elemento che costituisce e permea tutto l'universo (vedi pag. 33).

Nelle Arti Marziali e nella medicina cino-vietnamita il termine *Khi* è usato spesso

insieme a prefissi e suffissi che ne indicano più propriamente il significato contingente, ad esempio: *Khi Phap* (esercizi per la circolazione dell'energia), *Than Khi* (l'energia mentale o spirituale), *Luyen Khi*, ecc., creando una prevedibile confusione al praticante che si avvicina allo studio di queste discipline. Per questo motivo in queste pa-

Maestro Nguyen Van Viet
In posizione *Duong Cung Tan*





gine ci occuperemo di semplici cognizioni ed esercizi utili a sviluppare la circolazione e il controllo delle bioenergie, limitando al minimo l'uso di terminologia specifica.

Teoria dei Canali

Secondo la medicina tradizionale vietnamita l'energia vitale circola in canali all'interno del corpo, questi vasi, chiamati *meridiani* in occidente, vengono utilizzati per le applicazioni di agopuntura e il Khi Cong. Alcuni punti dei canali sono particolarmente sensibili e se vengono colpiti possono causare dolore, svenimento o anche la morte. Questi risultati sono la conseguenza dell'interferenza che il colpo provoca al naturale movimento dell'energia interna.

Conoscere la disposizione dei canali e le relative associazioni con gli organi interni, le emozioni, i suoni e i cicli temporali (ore del giorno, mesi, stagioni, ecc.), permette al Vo Sinh di regolare volontariamente il flusso dell'energia vitale (*Chuyen Khi*). Queste esperienze sono utili per: *applicazioni mediche* (salute e benessere), *mar-*

ziali (lotta, tecniche di rottura) e *spirituali* (meditazione).

Accumulare l'energia

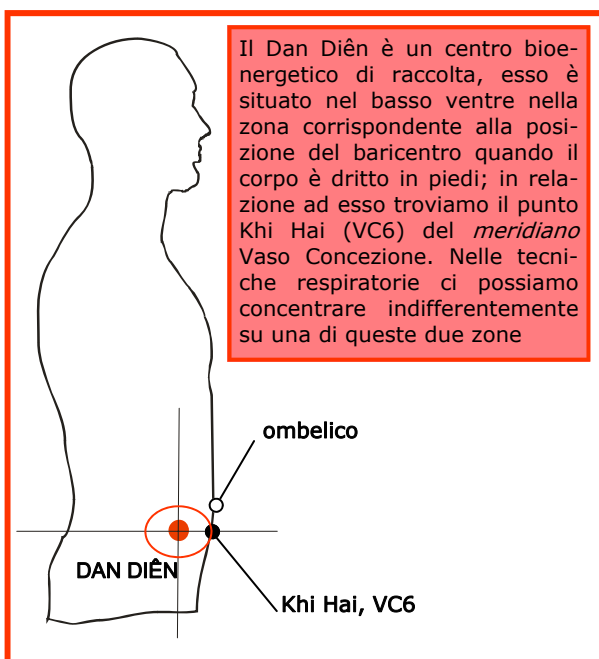
La parte *fisica* dell'uomo (mente - corpo) è il risultato dinamico ed interattivo di due tipi di energie:

Tiên Thiên Khi' - **energia ancestrale** (qualità innate, apporto genetico, *energie primordiali e cosmiche*);

Hậu Thiên Khi' - **energia del cielo e della terra** (qualità acquisite, alimentazione, respirazione, *energie secondarie*).

Mentre sulle prime non possiamo agire (eccetto rallentarne la dispersione), sulle seconde possiamo lavorare per arricchirle.

Una corretta alimentazione e una vita regolare possono permettere un efficiente



Fuori Meridiano Δ ●

VG26 Δ ●

VC26 Δ ●

VC17 Δ ●

ST18 Δ ●

F13 ◇ ●

VC3 Δ ●

◇ dolore vivo

Δ svenimento

● morte

F2 ◇ Δ

VG: vaso governatore; VC: vaso concezione
ST: stomaco; F: fegato; per ulteriori indicazioni fare riferimento ad un testo di agopuntura

Bát Đà Huyết - Otto punti vitali

Nell'immagine sono illustrati otto punti vitali che se colpiti possono causare: svenimento, intenso dolore o morte; eccetto per il punto situato tra le sopracciglia che è un fuori meridiano, degli altri è segnalata la corrispondenza agopunturistica. La violenta stimolazione di questi punti blocca il naturale flusso del Khi, causando i traumi indicati

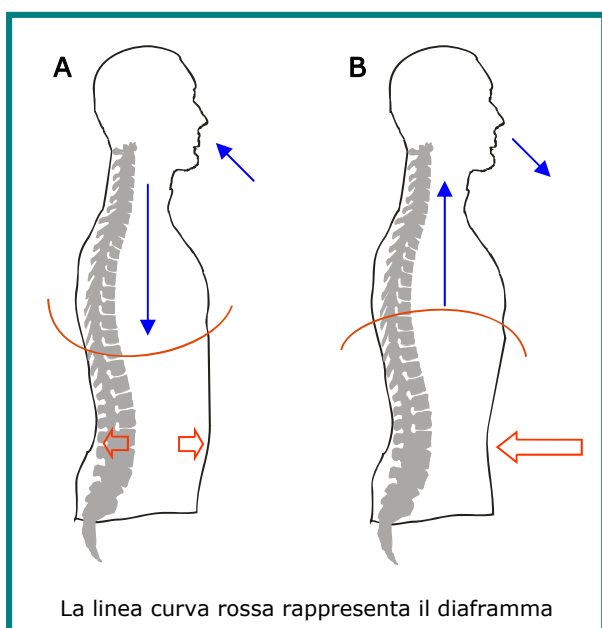
manenimento del livello di energia vitale, ma per accrescerla bisogna praticare particolari tecniche psicofisiche. La respirazione è alla base di questa pratica; possiamo rimanere giorni senza bere e senza mangiare, ma pochi minuti senza

respirare, altrimenti andremmo incontro alla morte.

Per eseguire proficuamente la tecnica respiratoria bisogna rispettare due condizioni: *rilassare il corpo* e *calmare la mente*.

Rilassare il corpo

Il nostro corpo consuma energia come una qualsiasi macchina, il funzionamento del sistema neurovegetativo prevede l'adempimento di vari compiti: mantenimento della temperatura, circolazione sanguigna, respirazione, digestione, ecc., questo lavoro automatico dissipa risorse ed è indispensabile per tenerci in vita. Anche la nostra attività quotidiana può consumare molte energie: camminare, guidare, parlare, ecc.; per avere un buon rendimento dalla *tecnica respiratoria* bisogna rilassare completamente



Respirazione Diaframmale

A: si inspira dal naso, l'aria va guidata verso l'addome, si abbassa il diaframma mentre il torace e le spalle sono rilassati;

B: si espira dal naso, nel momento in cui il diaframma si alza occorre ritrarre la fasci addominale

il corpo, contrarre solo i muscoli necessari a mantenere la *posizione* utile all'esercizio respiratorio; in questo modo ottimizzeremo l'assorbimento del Khi che non si disperderà nell'attività muscolare.

Calmare la mente

Il cervello è l'organo che consuma più ossigeno in assoluto rispetto a qualsiasi altro del corpo, nonostante le sue ridotte dimensioni può dissipare l'energia prodotta dal 60 - 70% dell'aria che respiriamo. Lo stress, le emozioni intense (negative o positive), il turbinio di pensieri che abbiamo nella testa, attingono molta energia dalla



L'immaginazione, assistita da volontà e concentrazione insieme allo sguardo, può guidare il Khi fino all'estremità delle dita (*Phât Khi*)

funzione respiratoria; per limitare questo effetto dobbiamo calmare la mente cercando di concentrare l'attenzione su uno dei punti indicati (ad esempio il Dan Dien) o sulla pratica dell'esercizio.

La tecnica respiratoria

Dopo aver ottemperato alle due condizioni consigliate, si può cominciare l'esercizio scegliendo una posizione tra queste: in piedi (*Lập Tân*), seduti su una sedia, seduti a gambe incrociate nella posizione del loto (*Kiệt Già*) o del semiloto (*Ban Già*), in ginocchio poggiando il dorso dei piedi a terra (*Song Quy*) o altrimenti sdraiati (*Ngoa Tân*); è fondamentale che la schiena sia



Tecnica di rottura di una tavola di legno con la punta delle tre dita centrali della mano



dritta ma non rigida. Inspirare dal naso seguendo con l'immaginazione e la percezione il percorso dell'aria, spingendola verso il basso addome, bisogna rilassare il petto e le spalle ed abbassare il diaframma. La pressione dell'aria spingerà verso l'addome e la zona lombare; rimanere in apnea (ritenzione del respiro a polmoni pieni) alcuni secondi e concentrarsi sul Dan Dien. Espirare ritraendo la fascia addominale, seguire il percorso dell'aria a ritroso; dopo aver svuotato sufficientemente i polmoni, rimanere qualche secondo in dispnea (ritenzione del respiro a polmoni vuoti). Ricominciare il ciclo cercando di mantenere i tempi di inspirazione uguali a quelli di espirazione.

L'azione di *mantenere* l'attenzione (percezione/coscienza) su di un punto specifico per un tempo sufficiente, fa scorrere il khi in quella zona. Questo semplice principio è alla base delle tecniche per l'accumulo dell'energia vitale. Se concentriamo l'attenzione su uno dei centri specifici per la raccolta del Khi (ad esempio il Dan Dien), grazie ad una pratica costante cominceremo ad immagazzinare forza che potrà essere amplificata in un secondo momento. Per avere dei risultati in questa pratica bisogna essere pazienti e perseveranti. La sensazione di calore nel Dan Dien dopo una pratica prolungata è uno dei segni che si sta accumulando energia.

Tecniche di rottura

Le tecniche di rottura sono un test per misurare la propria coordinazione mente corpo, mettere alla prova il coraggio e alimentare la volontà per abbattere gli ostacoli. Se vogliamo ottenere dei risultati migliori occorre far lavorare sinergicamente corpo, mente e spirito (l'essenza). In questo caso

la tecnica di rottura avrà un significato più profondo ed istruttivo rispetto alla performance pura.

Per preparare le armi naturali all'impatto bisogna procedere su due fronti paralleli e complementari: quello fisico e quello mentale - energetico. Il primo prevede l'irrobustimento degli arti con l'attività fisica: piegamenti sulle nocche, polsi e dita; lavoro al sacco; percussione di bersagli sempre più duri. Questo allenamento deve essere svolto in maniera *graduale* e, per evitare seri danni, seguito necessariamente dalla pratica bioenergetica. Dopo aver accumulato sufficienti energie per mezzo della tecnica respiratoria, focalizzare la mente sulla zona che deve colpire, per farvi scorrere il khi. Esercitarsi quindi a guidarlo mentalmente dal Dan Dien all'arma naturale per ridurre i danni. Inizialmente questa pratica risulterà lenta, in seguito con l'esercizio e la giusta dose di energia ci vorranno solo alcuni istanti prima di eseguire il colpo.

L'efficacia di queste tecniche si realizza grazie alla presenza di tre elementi fondamentali:

forza: biomeccanica e bioenergetica;

resistenza: capacità di resistere all'urto;

velocità: fattore che incrementa la potenza.

Luyen Khi, le tecniche avanzate

Nel lavoro con il Khi la pratica vale più di mille teorie. Se non si ha la costanza e la volontà di praticare le tecniche più semplici è improponibile parlare di tecniche avanzate: in queste pratiche non si possono saltare tappe. E' però consigliabile al praticante serio, uno studio approfondito dei canali principali e la pratica della *meditazione*. Una semplice tecnica consiste nel rimanere seduti in una delle posizioni descritte precedentemente (vedi la tecnica respiratoria), chiudere gli occhi, rilassarsi, respirare dolcemente e concentrarsi sul Dan Dien.

Quando la mente diverrà più *limpida* le risposte alle nostre domande arriveranno *naturalmente*.



Posizione Song Quy
In ginocchio, dorso dei piedi a terra, glutei sui talloni

9. L'EVOLUZIONE



Il segreto della ricchezza non è la ricchezza in se stessa, ma il cammino che ad essa ci conduce (M° Viet)

Nell'evoluzione umana uno è l'obiettivo e molte sono le strade, infatti *tutte* le arti marziali nelle loro definizioni si propongono come Via (Đạo). Essendo il Việt Võ Đạo un metodo che consente di scoprire la potenza dello spirito, esso ha un valore inestimabile.

L'educazione deve svilupparsi simultaneamente e parallelamente tra l'iniziativa ed il rispetto, la determinazione e la tolleranza, il progresso e la tradizione. Così il praticante deve capire il vero senso del Việt Võ Đạo e non deve perdere un'occasione eccezionale per divenire non soltanto un *uomo forte*, ma soprattutto un **uomo vero** cosciente delle leggi dell'universo.

Così nello sviluppo del Việt Võ Đạo dobbiamo aiutare ogni praticante a diventare un **uomo vero** e contemporaneamente impariamo ad essere un "uomo forte e utile"; per questo il Việt Võ Đạo, più che uno sport di combattimento rappresenta un'**arte della vita**.

Tutto nell'universo è in perenne cambiamento, questo vale per una galassia così come per una cellula. Le leggi della natura sono equilibrate e portano all'armonia. Il Việt Võ Đạo è fondato su principi naturali e quindi universali, la sua non può essere che un'evoluzione che porta al progresso se vengono rispettate le verità fondamentali che lo alimentano.

Scopo della vita è quello di fare esperienza, farla in armonia con la natura e una reale potenzialità offerta dal Việt Võ Đạo; spetta all'uomo la scelta di crescere e di scegliere la strada per farlo; spetta al praticante arricchire la via scelta con la sua esperienza per far evolvere armoniosamente l'anima del Việt Võ Đạo per sé e per gli altri.

Gli ideogrammi di Drago e Tigre, simboleggiano il cielo e la terra, lo spirito e la materia



Bibliografia essenziale

Libri:

Autori Vari, *Atlante di Anatomia*. Giunti Gruppo Editoriale, Firenze 2000
Anagarika Govinda, *La struttura interna dell'I King*. Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma 1998
Chao Pi Ch'en, *Trattato di alchimia e fisiologia taoista*. Edizioni Mediterranee, Roma 2004
Chia Mantak, *Tao Yoga*. Edizioni Mediterranee, Roma 1989
Chia Mantak, *Tao Yoga Chi Kung dell'energia*. Edizioni Mediterranee, Roma 1993
Da Liu, *I King e la numerologia*. Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma 1982
Eckert Achim, *Manuale pratico di medicina cinese*. Hermes Edizioni, Roma 1996
Esposito Monica, *Il Qi Gong, la nuova scuola delle cinque respirazioni*. Casa Editrice Meb, Padova 1995
Hempen Carl Herman, *Atlante di agopuntura*. Editore Ulrico Hoepli, Milano 2003
Hoang Phan Charles, *En Route*. Pharmedi Inc. Montreal 1993
Jou Tsung Hwa, *Il Tao del Tai Chi Chuan*. Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma 1986
Ornstein Robert, Thompson Richard F., *Il cervello e le sue meraviglie*. RCS Rizzoli Libri S. p. a., Milano 1987
Pham Xuan Tong, *Qwan Ki Do*. Oriental Press s. r. l. , Samurai Sport Promotion, Milano 2004
Too Lillian, *Feng Shui, l'arte di vivere in armonia con l'ambiente*. Arnoldo Mondadori Editore 1999
Veith Ilza (a cura di), *Testo classico di medicina interna dell'imperatore giallo*. Edizioni Mediterranee, Roma 1983
Wong Kiew Kit, *L'arte del Chi Kung*. Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma 2002
Yang Jwing ming, *Chi Kung*. Edizioni Mediterranee, Roma 1990
Yang Jwing ming, *Le radici del Qigong Cinese*. Edizioni Mediterranee, Roma 2003

Fonti Multimediali:

Microsoft, *Enciclopedia Encarta Premium 2005*
Autori Vari, *Shaolin Kung Fu*, video DVD, Budo International
Levet Patrick, *Vo Co Truyen*, video vhs, Budo International

Altri Documenti:

Federazione Viet o Dao Italia, *"Informa Viet Vo Dao"*, 1995
Federazione Viet o Dao Italia, *"Informa Viet Vo Dao"*, 1998
Federazione Viet o Dao Italia, *"Informa Viet Vo Dao"*, 2000
Botosso Franco, *Teoria e Filosofia*. Tesi per passaggio di grado 2004
Foschi Maurizio, *Ngu Cam Hanh Quyen*. Tesi per passaggio di grado 1995
Piovesan Denis, *Coltivare la tigre in noi*. Tesi per passaggio di grado 2004
Targa Stefano, *Il libro della tigre*. Tesi per passaggio di grado 2002

Fonti Internet

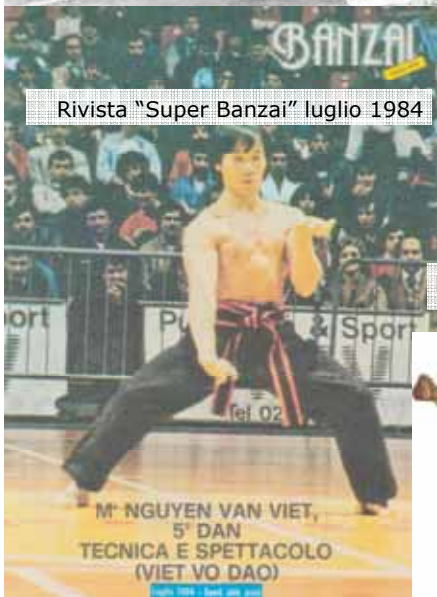
Wikipedia



Da sinistra: M° Lan, M° Viet e M° Chinh
Stage Tecnico Federale, Sibari 1979



Gara Nazionale, Roma 7 marzo 1982



Rivista "Super Banzai" luglio 1984



Rivista "Samurai", maggio 1980

